65

食物輯要敘

天地生人亦甚巧矣目耳鼻共六竅皆耦數坤卦之象口以降共三竅皆奇數乾卦之象乾宜上而反居下坤宜下而反居上此泰卦也坤惟居上故濁者變而

章一元刊

為清通天之氣者惟鼻乾惟居
下故清者變而為濁含地之形者
惟口〻上鼻下是為人中而三才之
理備矣易頤卦曰慎言語節飲
食中庸又云人莫不飲食也鮮能
知味也世人病氣〻病情病腑病臟

有脉可按有證可揣若飲食之
病或以漸而不覺或以雜而不辨
或以日用而不著不察若孕婦
小兒益瞀〻矣婁東名醫雲谷
穆君著食物輯要最為簡明
又與諸名家訂正然後行之人間

其用心若其綜覽博而考辨精使賢者可以尊生衛生而不肖老饕且將捫舌而懼染指而退矣夫醫司命也以命聽醫孰若以命聽我況日用飲食我為政者也蓋知味則自然知節知節則自然身心俱泰雖詞令物類要而顯執節卦泰卦之註腳也讀是書而雲谷之精于醫道并于知是故眉道人敘而傳之

華亭眉公陳繼儒撰

自叙

余少業儒中以病廢始業醫醫之濬之徑谷先君先君濬之東谷唐先生皆精軒岐之學吳中所推重者迨余年二十體孱弱善病先君命曰語云不為良相當為良醫醫可以

自活〻人此而世家物也汝其毋墜醫業遂時〻習素難諸經及三代以下有裨衛生者罔不遍閱遇名家輒相質難迺知人之病不外乎三因有感風寒暑濕燥火所得外因病者有觸喜怒憂思悲恐驚所得內因病者有從勞役酒色所得不內外因病者皆脉可以詳辨至於飲食之致病脉雖診其所以然不能診其所以然之故如脉見右關緊盛或滑疾或沉伏但知其傷食爲能知其傷何物與同食何物所傷若近日所傷之物病

者自曉醫者易治凡傷飯以麥芽為主傷麵以蘿蔔子為主傷果以山查為主傷禽獸肉以草果為主傷犬肉加杏仁傷鷄卵加蘇子投之必効同食幾物所傷兼用易効久則不覺彼此症然假如傷食之重者亦頭疼寒熱或用柴胡黃芩之類豈知食遇苦寒則愈不消又如飲食不化而生痰痰多咳嗽或用桑皮杏仁與食何與展轉反覆因循日久至於不起者有之惜哉余從事有年深知飲食之係重故廣求古今食物諸書

以其中之切要者采摭之重雜者删削之近有實據者增補之約五百餘種名曰食物輯要少為卻病延年之一助是書也易稿數次始於萬曆丁未成于甲寅復請正於眉公陳先生而敢付之剞劂以公四方俾人人咸登壽域云

婁東穆世錫予叔甫謹識

食物輯要卷之一目錄

水類

雨水　梅水
花水　液水
臘雪水　氷
秋露水　屋漏水
半天河水　冬霜
雹水　方諸水

千里水　勞水
順流水　井水
海水　節氣水
立春清明二節水　穀雨水
端陽水　神水
小滿芒種白露三節水
立秋日水　寒露冬至小寒大寒四節水
玉井水　乳穴水

溫泉　碧海水
鹽膽水　阿井水
山岩泉水　市門溺坑水
古塚中水　糧罌中水
地漿　陰地流泉水
虀水　漿水
甑氣水　熟湯
生熟湯

食物輯要卷之二目錄

穀類

粳米　糯米
陳廩米　秈米
稷米　秫米
黃粱米　白粱米
青粱米　稗米
狼尾草米　菰米
蓬萊子米　菵草米
蔛草子米　薏苡仁
大麥　小麥
蕎麥　穬麥
雀麥　御米
胡麻　黑芝麻
白芝麻　大麻仁
黑豆　黃豆

小青豆 赤白豆　赤豆

赤小豆　菉豆

藊豆　蠶豆

豇豆　豌豆

雲南豆

食物輯要卷之三目錄

菜類

韭　薤

葱　蒜

芸薹菜　白菜

芥菜　甜菜

莧菜　馬齒莧

菠菜　萵苣菜

白苣菜　苦苣菜

葵菜　蓴菜

蘄菜　茼蒿

蕪菁　萊菔
胡蘿蔔　胡荽
茄　茭苩
筍　黃瓜
菜瓜　冬瓜
絲瓜　南瓜
壺蘆　刀豆
芋艿　山藥

蕨　木耳
竹耳　地耳
石耳　葛花菜
鹿角菜　龍鬚菜
石花菜　紫菜
燕窩菜　石蕈
草决明　馬蘭菜
黃花菜　紅花菜

白花菜 黃瓜菜
香椿 五茄頭
枸杞頭 甘菊頭
蔞蒿 菉豆芽菜
薺菜 蘿菜
蘩蔞 東風菜
秦狄藜 灰條菜
蒲公英

食物輯要卷之四目錄

獸類

鹿 麋
牛 羊
羚羊 山羊
猪 狗
狗獾 麞
麂 馬

驢　野猪
豪猪　猪貛
兎　虎
熊　羆
豹　象
水獺　山獺
豺　狼
狐　狸
猫　騾
駝　野馬
貉　麈
黃鼠　鼺鼠
土撥鼠　貂鼠
黃鼠狼　老鼠
猴　猬
狨　果然

狸狸　海狗

海獺　海獱

食物輯要卷之五目錄

禽類

鵞　鴨 卽鶩

野鴨 卽鳧　雞

野雞 卽雉　竹雞

英雞　鷴雞

麥雞　錦雞 卽鷩雉

鶴　鵁鶄

雀 卽瓦雀　鸛

鷺鷥　水老鴉

鵜鶘　淘鵞 卽鵜鶘

天鵞　山鷄 卽鸐雉

班鳩　鳲鳩 卽布穀

黃褐侯 卽靑鷦　鶚 卽魚鷹

鷹　鴖卽雀鷹
鶉　鴈
練鵲　鷓鴣
喜鵲　蒿雀
鴞一名鵩　鵓鴣
刺毛鶯　猫頭鶯
啄木鳥　山鵲
鸜鵒卽八哥　白鷳

鴛鴦　鸂鶒
烏鴉　慈鴉
黃鸝卽鸎　鶻
百舌　鷦鷯卽巧婦鳥
蠟嘴　團尾
油鴨　鵁鶄
青鳩　孔雀
鸊鷉　翠鳥

鴹　鷃即鵪一名鴽
鶻嘲　子規即杜鵑
伏翼即蝙蝠　寒號蟲
燕　石燕

食物輯要卷之六目録

菓類
棗　栗
蓮肉　藕
葡萄　櫻桃
柹　桃
杏　八搭杏
梅　李
柰　頻婆
林檎　楊梅
枇杷　胡桃
龍眼肉　荔枝

白果　水梨
海棠梨　木瓜
榲桲　棠毬
榧子　松子
榛子　橄欖
梧桐子　石榴
橘　橙
金柑　柑子

佛手柑　柚
香櫞　馬檳榔
南瓜　甜瓜
甘蔗　芡實
菱　茨菰
地栗　落花生
香芋　桑椹
枸杞子　黃精

百合　蘇子

錦荔枝

食物輯要卷之七目錄

魚類

鯉魚　鯽魚即鮒魚

鯿魚即魴魚　鰣魚

鱸魚即四鰓魚　鱖魚即石桂魚

鯊魚即鮀魚　鰷魚即白鰷

鱠殘魚即銀魚　鰱魚即鱮魚

鱅魚即鱃魚　鱒魚即赤眼魚

鯇魚即草魚　青魚

大麥青　白魚

鱘魚　鯔魚

石首魚即黃花魚　勒魚

鱭魚即鰽魚　鮎魚即鮧魚

鮠魚即鮰魚　河豚

比目魚即鞋底魚　黑魚即鱧魚
鰻鱺　海鰻
鱓　鱉
鰕　鰍即鰌魚
海鰍　鯧魚即鯧鯸魚
鰀魚　鰔魚即鰥魚
黃顙魚即黃顙魚　嘉魚即拙魚
烏賊魚即墨魚　邵陽魚即海鷂魚

鮹魚　竹魚
鱟魚　田雞青蛙
黃鯝魚　鯿魚即春魚
金魚　鮫魚即大沙魚
章魚　文鰩魚
鱵魚即姜公魚　鱣魚即黃魚
鯑魚即孩兒魚　鯢魚
龜　瑇瑁

黿　蟹
蛤蜊　文蛤
蚶子　車渠
貝子　紫貝
淡菜　龜脚
海參　海螺
田螺　螺螄
海月　擔羅
蟶　石决明
蜆　蚌
牡蠣　海蛇 即水母

食物輯要卷之八目錄

味類

鹽　荳油
菜油　蔴油
紫沙糖　白糖

蜜　薄苛
白豆蔻　食茱萸
生薑　砂仁
川椒 花椒　胡椒
官桂　大茴香
小茴香　蒔蘿
茶　酒
紅酒　燒酒

屠蘇酒　糟
醋　醬
麪麴　麥麴
穀芽　麥芽
飴餹　淡豆豉
香豆豉　豆腐
粉皮 索粉　乳餅
酪　酥

魚鮓　魚鱠
魚膠　飲食須知
同食相忌　孕婦忌食
服藥忌食　月令攝養

食物輯要目錄終

食物輯要卷之一

太倉雲谷穆世錫輯
華亭眉公陳繼儒正
男天谷穆士清編

水類

雨水味甘淡性冷無毒。可煮茶。暴雨不可用。養老書云立春節雨水。性有春升始生之氣。於脾胃清氣下陷者宜用。婦人不生育者。是日

夫婦宜各飲一杯。還房。易得孕　又滛雨及
降注雨謂之潦水。味薄。不助湿氣。且利熱。亦
取其急流而有聲。通達之義也

梅雨水味甘平無毒。入醬易熟。烹茶尤佳。勝諸
雨水。洗癬疥。滅瘢痕。芒種後逢壬爲入梅。小
暑後逢壬爲出梅。又云三月爲迎梅雨。五月
爲送梅雨。此皆湿熱之氣。鬱遏熏蒸。釀爲霏
雨。人受其氣生病。物受其氣生黴。忌用造酒
醋。

從花滴下者曰花水。主解渴。以此水和括蔞
根爲丸。預備於遠行無水處。渴時服即解

液雨水無毒。立冬後十日爲入液。至小雪爲
出液。製殺虫消積等藥良。故又謂之藥雨

臘雪水味甘性冷無毒。解冊石毒。洗目退赤。烹
茶解酒。於疫病中暍。及小兒驚癇熱狂者宜
用。沫痱即退。淹藏菓不壞。春雪日久則生虫

不堪用大寒後戌日起臘。

氷味甘性大寒無毒解暑毒陽毒熱狂昏迷以氷一塊置膻中良解燒酒毒酷暑時食暫時爽快久則致病以其與時候相反冷熱相激非所宜也

露水味甘性凉無毒堪用栢葉露明目百草露愈百病解消渴澤肌膚令人身輕百花露益顏色昝殷云取秋露造酒名秋露白味甘冽

屋漏水味苦性大寒有毒悞飲生惡瘡洗犬咬瘡良滴脯肉人悞食成瘕又簷下雨入菜有毒勿誤食

半天河水即竹籬頭水及空樹穴中水治心痛鬼疰狂邪惡毒久者防有蛇虫毒

冬霜味甘性寒無毒解酒熱及諸熱面赤傷寒鼻塞承曰凡收霜鷄羽掃瓶中密封陰處久不壞

雹水味鹹性冷有毒。按五雷經云。人食雹。必患瘟疫風顛之症。竺暄云。醬味不正取一二升納甕中。即還本味。

方諸水（一名明水）味甘性寒。無毒。明目。定心神。退小兒熱。止煩渴。異物志云。方諸銅錫相半所造謂之鑑燧之劑。非蚌非金石。摩熱向月取之得水二三合。似朝露。

千里水。即遠來流水。從西來者謂之東流水。二水並甘平無毒。其性疾速。通腸下關。蕩滌邪穢。思邈曰。江水流泉遠涉。順勢歸海。不逆上流。用以治火歸下。及療勞傷虛弱病。如無江水。以千里東流水代之。

勞水。即揚泛水。仲景謂之甘爛水。用流水二斗置大盆中。以杓高揚千萬遍。有沸珠相聚。乃取煎藥。蓋水鹹而體重。勞之則甘而輕。專益脾胃。不助腎邪。東垣云。甘爛水甘溫性柔。於

傷寒陰症者宜用。
順流水性順下流急湍上峻急之水其性尤急。
急速下達能通二便於下焦膀胱症者宜用。
患泄瀉下虛者勿用。
逆順水倒逆洄瀾之水性逆倒上能發吐痰
飲患氣逆冲上霍亂嘔吐者勿用。
井水性凉無毒味有甘淡醎之異。 新汲水能
療病益人。 平旦第一汲爲井華水二水功

大於諸水取天一眞氣浮於水煎補陰劑及
煉丹藥良。
凡井水從遠地脉來者爲上從近處江湖滲
來者次之城市近溝渠污水雜入者成醎須
煎滚澄清用否則氣味俱惡。 古人作井用
黑鉛爲底水清散結人飲無疾入丹砂鎮之
令人多壽。 夫井泉地脉也人之經血象之
須取其土厚水深源遠而質潔者良不觀淮

南子云土地各以類生人是故山氣多男澤氣多女水氣多瘖風氣多聾林氣多癃木氣多傴下氣多尰石氣多力陰氣多瘦暑氣多夭寒氣多壽谷氣多痺丘氣多狂廣氣多仁陵氣多貪堅土人剛弱土人脆壚土人大沙土人細息土人美耗土人醜輕土多利重土多遲清水音小濁泉音大湍水人輕遲水人重皆應其類

節氣水一年二十四節氣一節主半月水之氣味隨之變遷天地氣候相感非疆域之限月令通纂云正月初一至十二日以一日主一月每旦取初汲水甁盛秤輕重重則主此月雨多輕則主此月雨少

立春清明二節貯水曰神水宜用造風濕脾胃虛損丸散藥酒久留不壞

穀雨水味甘性寒無毒取長江者良以之造酒

儲久色紺味冽清明水亦然。
端午日午時取水宜造瘧痢瘡瘍金瘡等丹丸藥有効。
神水味甘性寒無毒清熱化痰定驚安神治心脾積聚及虫病和獺肝爲丸服良金門記云五月五日午時有雨急伐竹竿中必有神水瀝取爲藥
小滿芒種白露三節内水並有毒造藥釀酒醋一切食物皆易壞人飲動脾胃。
立秋日五更時取井華水老幼各飲一盃却瘧疾百病。
寒露冬至小寒大寒四節及臘日之水宜浸造滋補藥治痰火積聚殺虫修合丹丸藥酒與雪水同功。
玉井水味甘平無毒久飲令人肌體潤澤毛髮不白且多壽異物志云凡有玉處山谷水泉是也山有玉而草木潤近山人多壽皆玉石

津液之功。

乳穴水味甘性温無毒近乳穴流泉取飲及釀酒大益人秤之重於他水煎之似盐花起此眞乳穴液也久服肥健强食潤顔不老與鐘乳石同功。

温泉味辛性熱無毒不可飲下有硫黄能令水熱可燖猪羊毛可熟蛋風湿寒痺浴之可除盧山有温泉池方士令疥癩瘡人飽食入池浴之得汗即止旬日而愈虚人則不可也。按相感志云湯泉多作硫黄氣浴之襲人肌膚惟新安黄山是朱砂泉春時水即微紅色可煑茗長安驪山是礬石泉不甚作氣朱砂泉雖微紅似雄黄而不熱有砒石處湯泉浴之有毒愼之。

海水性凉秋冬味醎助湿春夏味淡澄清可烹茶但不甘。

碧海水味醎性微温有小毒治宿食臚脹飲合許令吐下卽寬煎湯浴去風瘙癬東方朔十洲記云夜行海中撥之有火星者醎水也其色碧故名碧海

塩膽水(卽塩鹵)味醎苦有大毒治痰厥不省少少灌之取吐而止療蝕虫疥癬瘻疾及牛馬虫蝕毒虫入肉生子凡六畜飲一合卽死人亦然止可點豆腐煮四黃鍜物

阿井泉味甘醎平無毒其性趨下氣清而性重利膈止吐能治逆上之痰(出東阿井)又青州范公泉亦濟水所注造白丸子快膈化痰

山岩泉水味甘平無毒主霍亂煩悶轉筋宜多服名洗腸勿令空腹空則更服嘗試有効但身冷力弱者防致臓寒當以意消息之彭祖云此山岩土石間所出泉流爲溪澗者也凡山有玉石美草木者良有黑土毒石惡草者

勿用。凡瀑漏激湍之水飲之。令人頸疾。穎曰。昔潯陽忽一日城中馬死數百。詢之。昔日瀉出山谷蛇虫毒水。馬飲而死。

市門溺坑水無毒。止消渴。去悪血。重者服一小盞二三度可瘥。

古塚中水性寒有毒。悞飲殺人。洗諸瘡可愈。

糧罌中水味辛平有小毒。年遠澄清者良。治噎症癇疾及中悪鬼痓心腹痛悪夢神物殺蛇虫進。合許效。多服。令人心悶。

地漿味甘性寒無毒。掘地作坎。以新汲水沃攪令濁。少頃澄清服。解中毒煩悶及一切魚肉菓菜菌之毒。治乾霍亂中暑卒死。飲一升令吐即活。

陰地流泉水性寒有毒。飲之發瘴瘧。令脚軟。又云飲澤中停水。令人成瘕。

鹽水味酸鹹性涼無毒。能吐痰飲宿食。以鹹苦

涌泄爲陰也。

漿水炊粟米熱投冷水中浸五六日成此水浸至敗者損人味甘酸性微凉無毒善走化滯通關消宿食解煩渴煎令酸止嘔噦白人膚利小水同李食令霍亂吐利醉後飲令失音。

甑氣水味甘鹹無毒沐鬚髮令黑潤取蒸糯米飯湯煎服痰核瘰癧藥易效盍取其引藥至瘡所即經云知瘡所在口點陰膠是也。

熟湯味甘平無毒煎百沸者佳助胃氣行經絡熨霍亂轉筋及客忤死者良勿用滾熱湯嗽口損齒病目人勿用熱湯沐浴助熱昏目凍僵人勿用熱湯濯手足脫指甲勿用銅器煎湯人悞飲損聲勿飲半滾湯令人發脹損元氣。

生熟湯冷水滾湯相和者味甘鹹平無毒調中治痰瘧宿食膨脹霍亂投塩飲一二鍾令吐盡即可

凡霍亂嘔吐不能納藥食至危者先飲一二口即定甯原曰凡人大醉食瓜菓過度以生熟湯浸身其湯皆作酒氣瓜菓味

右水日用不可缺然人之形體有厚薄年壽有短長由水土資養之不同驗諸南北人物可見夫水之有毒而不可犯者亦所當知

水中有赤脉不可斷　井中沸溢不可飲三十步內取青石一塊投之即止　古井智井不可入有毒殺人

夏月陰氣在下尤忌用鷄毛試投下旋舞不下者有毒投熱醋數斗可入　古井不可塞令人盲聾　澤中停水五六月有魚鼈精悞飲成瘕　沙河中水飲之令人瘖　兩山夾水其人多癭　流水有聲其人多瘦

花瓶水悞飲殺人臘梅尤甚　銅器內盛水過夜不可飲　炊湯洗面令人無顏色洗體令人生癬洗足令疼痛生瘡　銅器上汗誤食生惡疽　冷水沐頭熱泔沐頭並令頭風

女人尤忌　經宿水面有五色者。有毒勿洗手　時病後浴冷水。損心胞盛暑浴冷水。令傷寒　汗後入冷水。令骨痺　產後當風洗浴。發痙病多死　酒中飲冷水。令手戰酒後飲冷茶湯成酒癖。飲水便睡成水癖　夏月遠行勿以冷水濯足　冬月遠行。勿以熱湯濯足小兒就瓢瓶飲水令語訥。

食物輯要卷之二

穀類

粳米味甘北粳涼。南粳溫。赤粳熱。白粳涼。晚白粳寒。新粳熱。陳粳涼。生性寒。熟性熱。並無毒。和五臟。通血脉。長肌肉。壯筋骨。但新米乍食動風氣。陳米下氣易消。病人尤宜。同馬肉食。發痼疾。同蒼耳食。令心疼。燒倉米灰和蜜調服。可解小兒嗜生米。成米瘕。治之以雞屎白

可愈。有早中晚三收。白晩米第一。各處所産種數雖多。功用不甚相遠。崔浩云。米飯落水缸内。久則腐。腐則發泡浮水面。誤飲發惡瘡。

糯米味甘性温無毒。煖脾胃。止虚寒瀉痢。斂自汗。縮小便。發痘漿。多食壅經絡之氣。令身軟筋緩。久食動心悸。發瘡癤痛。同酒食。令醉難醒。然糯米性粘滯難化。小兒病人最忌。馬食足重。猫犬食脚屈不能走。竺喧云。食鴨肉傷。多飲。熱糯米泔可消

陳廩米。味甘醎。性微凉。無毒。調胃。止瀉。下氣。解煩渴。同馬肉食。發痼疾。

秈米似粳粒小味甘性温無毒。温中益氣。養胃和脾。除濕。止瀉。

稷米味甘性寒無毒。脾之穀。壓丹石毒。解苦瓠毒。和胃益脾。凉血解暑。多食發冷氣病。同匏子食尤甚。飲黍汁即瘥。

黍米味甘性温無毒肺之穀補中益氣久食昏五臓令好睡緩筋骨絶血脉同牛肉白酒食生寸白虫同葵菜食成痼疾小兒多食不能行小猫犬食脚跼屈

赤黍味甘性微温無毒下氣退熱止嘔吐咳嗽多食難化勿同蜂蜜及葵菜食有用治鱉瘕以新熟者淘泔水多服可瘥

玉蜀黍 一名玉高粱 味甘平無毒開胃調中亦可作

酒

蘆粟味甘澀性温無毒温中澀腸胃止霍亂粘者與黍米同功根煮汁利小水止喘滿燒灰酒下治難産

粟米味鹹性微寒無毒腎之穀解小麥毒益丹田開腸胃利小水止熱痢去中焦熱隔年陳者尤良胃寒人勿多食同杏仁食令吐瀉雁食足重難飛硬者作飯粘者可作酒

秫米味甘性微寒無毒肺之穀利大腸治漆瘡患肺瘧寒熱夜不得眠者宜用久食動風壅五臟氣小兒勿多食李當之云傷鵞鴨成瘕多飲秫米泔可消

黃粱米味甘平無毒和中止霍亂瀉痢除煩熱利小水去客風頑痺

白粱米味甘性微寒無毒和中益氣止煩渴去胸膈客熱行五臟氣多食緩筋骨

青粱米味甘性微寒無毒補中益氣治胃痺熱中消渴止瀉痢滑精久食可辟穀長年陳士良云亦粟類比他穀大益脾胃黃粱尤勝

稗米味辛甘苦性微寒無毒宜脾益氣亦堪作飯能殺蟲煮汁沃地螻蚓皆死

狼尾草米味甘平無毒亦堪作飯能厚腸胃

菰米味甘性冷無毒白而滑膩作飯香脆和腸胃止煩渴

蓬草子米味酸澀平無毒亦堪作飯能益饑

菵草米味甘性寒無毒亦堪作飯解熱利腸胃益氣力

蒒草子米味甘平無毒補虛乏溫腸胃止嘔逆久食健人

薏苡仁味甘性微寒無毒健脾養胃補肺清熱去風濕消水腫除筋骨邪氣素問言因寒筋急不可便用以其性善走下也

大麥味鹹性凉無毒五穀之長調中益氣寬胸膈腹脹止瀉痢不動風氣可久食暴食似脚弱為下氣也熟則有益帶生則冷損人炒食則動脾火

小麥味甘性凉無毒心之穀亦養肝氣斂汗止血除煩渴令女人易孕然麥性凉麵性熱麸性冷麵性溫北方霜雪多麵無毒南方霜雪少麵有微毒况北麥花晝發宜人南麥花夜

發。善發病。助濕熱。動風氣。長宿癖。宜少食。充腸胃。益五臟。勿同粟米食。凡食麵傷。用萊菔漢椒能消。寒食日以紙袋盛麵懸風處。熱性皆去。年久不壞。堪入藥用。　麩以小麥皮水攪洗淨爲麵筋。性寒無毒。充腸胃。多食難化。小兒病人勿食　浮小麥無毒。益胃氣。止虛汗。去骨蒸虛熱

蕎麥味甘性寒。無毒。降氣寬腸。去滓滯白濁淋帶瀉痢。治氣盛濕熱病。但脾胃虛寒者食之。大脫元氣落眉髮。多食動風氣。令人頭眩。同猪羊肉食。患熱風病。勿同黃魚食。與諸礬相反。有近服蠟礬丸之類忌用。誤食令腹痛致死

穬麥味甘性微寒。無毒。補中除熱。不動風氣。暴食似脚弱。動冷氣。久食添力健行。作蘗用溫中消食

雀麥味甘平無毒。亦可救荒充饑滑腸

罌粟子味甘平無毒。固腸胃治反胃胸中痰滯。多食動膀胱氣。有服丹石藥毒發。不能下食者。和竹瀝煮粥食良。　殼性澀無毒。止瀉痢久嗽。雖有劫病之功。但不可驟用

胡麻味甘平無毒。補中益氣養五臟。去風濕和腸胃。久食耐寒暑益人。患風病者。常食。令語言不蹇。步履端正。同黑豆九蒸九曝。去豆爲末。頻服。令白返黑

黑芝麻味甘平無毒。炒食不動風氣。中風人久食。語言不蹇。步履端正。泄瀉者勿食

白芝麻味甘。生性寒。熟性熱。無毒。和血脉。潤腸胃。散風氣。多食滑腸。抽人肌肉。霍亂者勿食。乳婦宜食。令兒不生熱病。俗用芝麻杵爛濾去滓。入菉豆粉作麻腐。養胃潤腸。老人血少便燥者宜食。泄瀉人勿食

大麻仁味甘平無毒。潤五臟。利大腸。去熱淋。通乳汁。多食損血脉。滑精痿陽。女人發赤白帶。

黑豆味甘平無毒。腎之穀。制金石。解蠱毒砒礬天雄甘遂巴豆及溫牛馬毒。調中下氣。通關脉。和鹽食。補腎氣。多食發五臟結氣。令人體重。同猪肉食。令生內疾。小兒同黑豆猪肉並食。令壅氣腹痛難止

北方小黑豆味甘苦性溫無毒。充腸胃。作豆豉和胃發汗

黃豆味甘性溫無毒。和中下氣。寬腸。多食壅熱氣。生痰動嗽。發瘡疥。令人面黃體重。孟詵云。豆之性生則平。炒熟則熱。煮熟則寒。作豉亦寒。造醬則溫。作黃卷則平。皆不可同猪肉食。

小青豆赤白豆性味相同。並不可與魚同食。

赤豆味甘酸平無毒。辟瘟。解小麥濕熱。清便血。利小水。同蠡魚同鯽魚同雞食。利水消腫。同

鯉魚鮓食。令肝黃成消渴。同米煮食久。發口瘡。驢食足輕。人食足重。以其逐精液令肌瘦膚燥也

赤豆花同葛花煎濃湯多飲。飲酒不醉。

赤小豆味甘辛平無毒。小圓色黑其性下行。通小腸入陰分。治有形之病。行津液利小便消脹腫止吐。治下痢腸澼。解酒除寒熱癰腫。排膿散血通乳汁。下胞衣產難。但久服則降令太過。使津血滲泄。令人肌瘦身重。此豆江淮間多種。凡色赤者非食之。大助熱損人

菉豆味甘性涼無毒。能行十二經絡氣。解酒制金石草木砒毒。生研水服良。熟食和五臟。去皮食多。反令壅氣。同鯉魚食成肝黃渴病。昔人飲附子酒。頭腫唇裂流血。用菉豆黑豆各升許嚼食。及煎湯多飲乃解。花性寒。解酒毒

穞豆味甘性微溫無毒。和中下氣。調五臟。解酒

消暑。通利三焦。化清降濁。治中宮病。久食令
人頭不白。患冷氣者。瘧疾者勿食

蠶豆味甘辛平無毒。平胃氣。和臟腑。多食滯氣
成積作痛。農居中云。一人誤吞針。以蠶豆韭
菜煮食。良久針從大便出

豇豆味甘鹹平無毒。解鼠莽毒。理中益氣。補腎
養胃。和五臟。調營衛。止消渴吐逆。瀉痢。惟水
腫者。小便短者忌。補腎勿食之。

豌豆味甘平無毒。解乳石毒。殺鬼疰心痛。益中
氣。調營衛。解寒熱。消渴吐逆。腹脹。止瀉痢。利
小水。通乳汁。多食發氣病。同羊肉食。補中氣
磨粉可作醬

雲南豆味甘性溫有毒。煮食味頗佳。多食令人
寒熱。手足心發麻。急嚼生姜解之。此從雲南
傳種。地土不同。不識制用。食之作病

凡傷五穀。用芽茶。穀芽麥芽山查煎濃湯多

飲

右五穀天生所以養人但地土不同氣味有異如南之粳北之粟食得其宜頼以養生失其宜反能致病尊生者節之

穆氏食物卷之二終

2

東三宅

食物輯要卷之三

菜品類

韭菜味辛微酸性温無毒解肉脯毒歸心和臟腑下氣散血利水除胷腹冷痛痃癖多食昏神損目酒後尤忌同蜜食同牛肉食成瘕經霜韭不可食動宿飲令人吐一過清明後宜食有心腹痼冷病食之加劇韭汁和童便服散胃脘瘀血陳氏養老書云春食香宜人夏

食臭。冬食動宿飲。韭花不宜多食。動風。冬天
未出土者名韭黃。食之滯氣。高郵云食韭口
臭。噉諸餹可解。
薤味辛苦性溫滑無毒。有赤白二種。赤者苦而
無味。袪風。助陽道。療金瘡。生肌肉。白者生食
氣辛。引涕涶。熟食氣香。宜心歸骨。溫中肥健
人。續筋骨。去水氣。洩大腸滯氣。安胎。利產婦。
治久痢赤白帶。消骨哽。但發熱者勿食。同牛

肉食成瘕。學道人常食通神。
葱味辛葉性溫。根鬚平無毒。解百藥毒。殺一切
魚鱉毒。歸目和中。利五臟。達表和裏。通關節。
利二便。治傷寒頭疼。面目浮腫。心腹痛。散風
濕麻痺脚氣。安胎通乳。多食令虛氣上冲。損
鬚髮。同棗肉食令臚脹。同雞雉食。同犬肉食。
多。並患血病。胡葱同青魚食。生蟲蛆。如龍角
葱。漢葱。皆能發散。並與蜜相反。

大蒜味辛性温有小毒解蠱毒辟邪下氣歸脾腎濕胃止霍亂消肉積多食生痰助火昏目同生魚食令人奪氣發黄及陰核痛瘕病後勿食風疾者脚氣者忌食中暑毒者急嚼下可愈禁冷水勿喫蒜行房恐損肝氣

芸臺菜味辛性温無毒伏硼砂散血消腫治脚痺痛産後血風瘀滯多食發口齒痛損陽道發瘡疾生虫積春月食之發膝中痼疾有腰

脚病者胡臭病者並勿食道家忌食爲五葷之一

白菜味甘性凉無毒去魚腥和中消食解酒利腸胃多食發膚痒胃寒人食多令惡心吐沫作瀉生薑可制夏至前食多發風動疾有足病者忌食

芥菜味辛性温無毒歸鼻利九竅通肺開胃利膈豁痰除冷氣去腎邪多食昏目動風發氣

同鯽魚食。患水腫。同兎肉食。成惡病。有瘡痔失血者忌食。生食發丹砂藥毒。凡細葉有毛者害人。　芥臺同五味煮食。頗適口。多食助火生痰。發瘡動血。酒後食多。緩人筋骨。　子性溫。以醋浸研爛絞汁食。解冷氣開胃豁痰不宜多用。

甜菜味甘苦性寒滑無毒。通心開胃。快膈利水有熱病赤痢者。宜食。胃寒人食之。動氣發瀉

莧菜味甘性冷無毒。青者入氣分。除熱。通九竅赤者入血分。治赤痢。臨產食易產。紫莧殺蠱毒。治氣痢。諸莧並利大小腸。滑胎。多食發風冷中。凡脾弱泄瀉者。勿食。同蕨粉食生瘕忌鱉。

馬齒莧味酸性寒滑無毒。肥腸胃。消腫毒。散瘀血。破癥瘕。利二便。治赤白帶。和薑蒜食良。一種葉大者忌食。　子性寒。明目延年。通大小

腸。

菠菜味甘性冷滑無毒。制丹石毒。解酒。潤腸通血脉。利臟腑。去腸胃熱及五痔。根尤良。多食動冷氣。令腰脚軟。同鮔食。發霍亂。

萵苣菜味甘微苦性冷微毒。殺蛇虫。利五臟。通經脉。堅筋骨。散逆氣。通乳汁。利小水。多食昏目瘘陽。王盤云。苣有毒。百虫不敢近。蛇虺觸之則目瞑。人中其毒。薑汁可解。

白苣菜味苦性寒無毒。與萵苣同功。同酪食生虫蠹。多食令小腸痛。患冷氣者勿食。產後食之。令腹冷作痛。

苦苣味苦性寒無毒。安心益氣。治胃虛煩逆熱渴。及腸癖血淋疔腫。久食強力。同蜜食發內痔。

子性寒。治黃疸。

葵菜味甘性寒無毒。為百菜之長。解丹石毒。宜導積壅。除客熱。下痢。散血利水。治帶淋。臨產

食之易生。但性冷滑利胃。寒泄瀉者勿食。同黍米食。同鯉魚食。並害人。時病後食之。令目暗。其菜心有毒。忌食。有赤莖葉黄者。勿食之。白葵子。主氣燥。治白帶。赤葵子。主血燥。治赤帶。及瘧疾。冬葵子。利産。通乳汁。利小水。陳士良云。食生葵發宿疾。與百藥相忌。蜀葵勿食。鈍人志性。犬傷者誤食之。難瘥。

蓴菜味甘性寒滑無毒。解百藥毒。解渴止嘔下氣利水。多食損胃傷齒。落髮發痔。同鯽魚食佳。七月間多着蟣虫。誤食令霍亂。

蘄菜味甘平無毒。殺藥石毒。解酒去伏熱。止煩渴。通鼻塞。利大小腸。多食益氣血。肥健人。置酒漿食香美。和醋食損齒。婁居中云。春秋二時。防龍蛇入蘄。誤食令面手發青。胷腹脹痛。服餳餹二三碗。令吐出可瘥。凡取近水澤地者良。高田生者勿用。一種赤蘄有毒。忌食。

茼蒿味甘辛平無毒。安心養脾。消痰飲。利腸胃。
多食動風。薰人心。令氣滿。
蕪菁味苦性溫無毒。利五臟。消食下氣。去熱毒。
多食動風。北方多用。春食苗。夏食心。秋食莖。
冬食根。
萊菔味辛甘性溫無毒。解豆腐麪毒。殺魚腥。生
食散血寬膈。熟食解酒消穀化痰。利五臟。同
豬肉食益脾。同羊肉食養胃。同鯽魚食治嗽。

多食動風。生薑可解。　莖葉性溫。利膈下氣。
子消麪積。寬膨脹。
胡蘿蔔味甘淡性微溫無毒。安五臟。利胷膈腸
胃。令人强食。
胡荽味辛性溫微毒。辟一切不正之氣。解魚肉
之毒。內通心脾。外達四肢。和五臟。消穀食。通
心竅。多食傷神健忘。出汗。同諸菜食。令口爽。
有胡臭口氣齒痛脚氣金瘡者。並不可食。同

斜蒿食。令人汗臭。常服補藥人勿食。根尤發痼疾。　凡天氣陰寒。小兒出痘疹難發者。噴胡荽酒良。

茄味甘淡性寒無毒。氣善降。寬腸散血。多食動風氣。發痼疾。發瘡疥。虛寒脾弱者勿食。諸病人莫食。秋後食之損目。同大蒜食。發痔漏。婦人艱于受孕者。忌食。

茭白味甘淡性冷無毒。解消渴。除五臟邪氣。心胃浮熱。腸胃積熱。多食令下焦冷。同生菜蜂蜜食。發痼疾。損陽道。宜用糟食。

甜笋味甘濇性微寒無毒。開胃。清痰。止渴。利小水。多食難化。動脾。小兒食多成瘕。煮爛熟良。同羊肝食。令人目盲。　苦笋味苦性寒無毒。解酒。清熱。消痰。止汗。明目。利九竅。治中風失音。面目舌黃病。　篁笋味歛難食。止渴下氣。多食發風。動氣作脹。　淡笋味甘性寒無毒。

消痰除熱。治疫病迷悶。及姙婦頭旋顛仆驚悸。小兒驚癇。　箭笋味甘。可作笋乾。性硬難化。小兒勿食。　青笋味甘性寒。治肺痿唾血鼻衄五痔。　冬月未出黄者曰冬笋。味甘平無毒。堪食。　雜竹云。雜竹笋性味不一。不宜多食。世俗用笋湯發痘。豈知痘瘡不宜大腸滑利。而笋有刮腸之名。可輕用也。治痰火宜用者。以其消痰清熱。有竹瀝之功。　食治云

煑笋少入薄荷食鹽。味不歛。或以灰湯煑過次用五味煑食良。　食笋傷。用香油生薑治之。

黄瓜味甘淡性寒。有小毒。清熱解渴利水。多食損陰血。發瘧病。生瘡疥。令人虛熱逆上。患脚氣虛贏及諸病之後。不可食。小兒尤忌。滑中。生疳虫。勿多用醋。宜少和生薑制其水氣。相感志云。用染坊瀝過淡灰晒乾。包藏瓜茄。至

冬可用
菜瓜味甘淡性寒無毒和中解酒止煩渴利小
水宜洩熱氣作鮓和飯食益腸胃時病後不
可食同牛乳魚鮓食並成疾生食冷中動氣
令心痛臍下癥結多食令人虛弱小兒尤甚
發瘡疥陸機云菜瓜能暗人耳目觀驢馬食
之眼爛可知
冬瓜味甘淡性冷利無毒壓丹石須經霜後食
良去頭面熱除煩渴其性善走下氣消水脹
利大小腸陽藏人食之肥陰藏人食之瘦有
陰虛者久病者反胃者並忌食　仁味甘平
無毒除煩滿治腸癰作面脂去皮膚風黑點
絲瓜味甘性凉無毒解熱凉血通經絡下乳汁
利腸胃治痰火癰腫齒䘌胎毒俗云多食痿
陽諸書無考
南瓜味甘淡性温無毒補中氣多食發脚氣及

黃疸。同羊肉食。令人氣壅。忌與猪肝赤豆蕎
麥麪同食。
壺蘆味甘性冷無毒。解丹石毒。解熱除煩。潤心
肺。通石淋。多食令人吐利。發瘡疥。患脚氣虛
脹冷氣者食之。並難愈。
刀豆味甘平無毒。溫中下氣。利腸胃。止飩逆。益
腎元。　子味甘性溫無毒。同猪肉雞肉煑食
佳。多食令人氣閉頭脹。燒灰白湯調下二錢。

能止飩逆。取其下氣歸元也。
芋艿味辛甘平滑有小毒。寬腸胃。通便秘。產婦
食之。破宿血。止血渴。多食困脾。動宿冷滯氣。
和鯽魚鱧魚食。調中補虛。崔浩云。紫芋破氣。
煑汁啖止渴。十月後晒乾收。冬月食不發病。
山藥味甘性涼無毒。充五臟。養心健脾補腎強
陰。去頭面遊風。目眩。久食補虛益氣。除煩熱。
和蜜食良。同鯽魚食不益人。同麪食動氣。入

藥用忌鉄

蕨粉味甘性寒無毒其氣善降利水道去暴熱多食令目暗鼻塞落髮弱陽病人食之令邪氣壅經絡筋骨患冷氣人食之令腹脹小兒食令脚弱不能行思邈曰食生蕨粉成蛇瘕

木耳味甘平有小毒壓丹石利五臟宣腸胃散瘀血治腸風便血 桑耳味甘有小毒黑者治女人癥瘕陰痛月水不調赤白帶下白者益氣止瀉黄者消癖痰飲積聚腹痛 槐耳味苦辛無毒袪風破血治五痔下血女人陰瘡久食强力 楡耳八月採食益氣 柳耳益脾止反胃散瘀血多食發風氣發痼疾令背膊悶肋下急王盤云赤色者仰生者不可食 楓耳有毒誤食令人笑不休飲地漿可解

香蕈味甘辛無毒和胃益氣袪風破血 松蕈

治小便不禁。　皂筴蕈有毒。不宜食。有積垢
作痛。泡湯飲。令微瀉取效。未已再飲。　杉蕈
味辛性溫無毒。治心脾暴痛。竺喧云蕈乃感
陰濕生化者。善發冷氣。多和生薑食良。
天花蕈味甘平無毒。色白味美。益氣殺虫。多生
五臺山。防有蛇毒。煑時以金銀器試之。不變
黑者可用。
蘑菰味甘性寒無毒。益腸胃。消痰熱。多食動風
氣發病。一云有毒。
雞㙐味甘平無毒。味美益人。和脾胃。清神氣。治
五痔下血。
羊脂蕈味甘性寒無毒。清肺胃。去內熱。患冷積
腹痛泄瀉者勿食。
竹蕈味醎性寒無毒。和薑醋食良。去臟肺熱。治
赤白痢。同猪雞肉食益脾。一種苦竹肉有大
毒勿食

地耳味甘性寒無毒。明目益氣。多食令人有子。生丘陵。似木耳碧色。春夏雨中生。雨後速採。一見日不堪用。俗名地踏菰。

石耳味甘平無毒。益精明目。久食令人不饑。大小便少。肌潤童顔。多生天台廬山。遠望如煙。似地耳。晒乾洗去沙土作茹。勝木耳佳品也。

凡蕈有毛者。下無紋者。煮不熟者。夜有光者。壞爛無虫者。煮訖照人無影者。仰卷者。赤色者。並有毒。誤食殺人。煮時少投米。米變黑色者忌食。 中蕈毒。急掘地漿飲可解。一用苦茗明礬末水調下可解。

葛花菜味苦甘性凉無毒。醒神氣。消酒積。諸名山皆有色赤味脆。亦蕈類。

鹿角菜味甘性大寒無毒。服丹石人食之。下石積。解麪毒。散風氣。退小兒骨蒸熱。多食發痼疾。傷經絡。不利腰腎。令人脚冷痺。

龍鬚菜味甘性寒無毒。利小水。去內熱。治癭結氣。患冷氣人勿食。

石花菜味甘鹹性大寒滑無毒。去上焦浮熱。發下部虛寒。有冷積人食之。令腹痛多食弱陽

紫菜味甘鹹性寒無毒。主熱氣煩滿。咽喉不利。癭瘤脚氣痰熱。有冷積腹痛者食之。令吐涎沫。飲熱醋少許可解。其中防小螺螄損人。須揀淨用。凡海菜皆然。

燕窩菜味甘平無毒。和中益胃。清熱消痰。同鮮雞猪肉煮食。味尤美。機云此菜海中小魚所化者。

石蓴味甘平無毒。能下水。利小便。去臍下結氣。治噎膈便秘。小兒五疳。生南海。似紫菜。

草决明味甘性凉無毒。清心明目。治頭風眩運。春採爲蔬。花子皆堪點茶。

馬蘭菜味辛性微温無毒。消痰涎。解熱毒。治蚓

蛾。淹藏作茹亦良。

黃花菜味甘性凉無毒。明目。安五臟。定心志。利胷膈。除煩熱。其性下走陰分。治小便短赤五淋。一名萱花。 根治黃疸。

紅花菜味甘平無毒。益人。和中氣。散瘀血。姙婦勿食。

白花菜味苦辛性凉無毒。下氣。多食動風氣。困脾發悶。擂汁和酒服。止瘧。

黃瓜菜味甘微苦性凉無毒。通結氣。利腸胃。其色黃。其氣似瓜。其形似薤。

香椿苗味甘平無毒。和胃。消風。多食昏神。薰十二經脉。同猪肉熱麪食。多令人中滿。

五茄芽味辛甘性溫無毒。和脾胃。强筋骨。去風膚風濕痺痛。

枸杞苗味甘苦性寒無毒。解麪毒。壯心氣。祛風明目。清熱消毒。同猪肉食益人。制硫黃丹砂

毒。

甘菊苗味甘微苦性凉無毒。生熟可食。凉血明目。益肝氣。去翳膜。 花味甘性凉無毒。安五臟。清頭目。去風熱。和血脉。散肌痺。

萋蒿味甘辛平無毒。解河豚毒。開胃利膈。去風熱濕痺。長鬚髮。治心懸少食。發黃暴痢。生用醋淹爲葅頗佳。有瘡疥者勿食。

菉豆芽菜味甘性凉無毒。解酒清熱明目。利三焦。但受鬱浥之氣所生。多食發瘡動氣。

薺菜味甘性温無毒。利肝氣。和五臟。 根益胃清目。

蕹菜味甘平無毒。解葛毒。快氣調中。難產婦人宜食。

蘩蔞味酸平無毒。散惡血。下乳汁。利產婦。多食烏鬚髮。同魚鮓食。發消渴病。令人健忘。

東風菜味甘性寒無毒。治肝熱目赤。風毒壅熱。

頭疼眩運。有冷積人勿食。

秦荻藜味辛性温無毒。和醬醋食良。下氣消食。治心腹冷脹作痛。

灰條菜味甘澀平無毒。殺刺毛虫。蜘蛛咬毒。同鹽煮食充腸胃。　子磨粉炊飯食。殺三尸虫。

蒲公英味甘性温無毒。伏三黄砒硫毒。解食毒。散滯氣。消乳癖諸癰腫。一名黄花地丁草。

凡中菜毒。燒雞糞為末。水服錢許。未解再服。一用甘草貝母胡粉等分為末。水調服。或以小便溺服之。

右蔬菜者。有疏通之義。食之使腸胃宣暢。而無壅滯之患。但生菜性多冷滑。患瘧新瘥後多食。防手足發青。凡病後皆宜少食也。十月被霜菜久食。發腫痛。目澀面色不華。遵生者慎之。

穆氏食物卷之三終

食物輯要卷之四

獸品類

鹿味甘性温無毒補中益氣調血脉益腰膝助陽道療耳聾目暗頭眩虛痢九月至臘月宜食他月食之發冷氣病同雉鰕鮠魚食發惡瘡豹文者殺人　頭辟惡夢止消渴煎汁作膠皆宜亦可釀酒酒漿足加葱椒尤佳　蹄肉去風温脚膝骨節痛同豉汁五味煑食良

脂温中通腠理散癰腫 髓同酒食通絕脉治筋骨痛同蜜煮食壯陽生子同地黃煎膏服補陰强陽塡骨髓壯筋骨 血解藥毒痘毒益血起陰有腰軟折傷氣痛者宜食狂犬傷者食之可解 腎壯陽作酒煮粥皆可筋續絕勞損 鹿茸味甘性温無毒補氣血壯陽道强耳目安五臟固精髓療女人崩漏安胎小兒驚癇

麋味甘辛性微温無毒補五臟不足和氣血治腰脚痛多食令人弱房同雉猪食發痼疾同蝦菜同梅李食損精氣孟詵云鹿以陽爲體其肉食之煖麋以陰爲體其肉食之寒鹿之角屬陽夏至解故其角茸補陽於右腎精氣不足者宜之麋之角屬陰冬至解故其茸角補陰於左腎血液不足者宜之麋色青黑大似小牛肉蹄下有二竅爲夜眼淮南子云孕

婦見麋生子四目。麋角大於鹿角。功用亦勝。
能壯陽。
水牛肉味甘平無毒。善補氣。養脾胃。壯筋骨。治消渴。同猪肉及黍米酒食。生蟲。同韭薤食。發黃病。同生薑食損齒。　腦無毒。去風眩消渴。臭作羹食。通乳汁。同石燕煮服尤効。　乳養心肺。解熱毒。補虛止渴。宜老人。凡用必煮過停冷。徐徐服。如熱服。頓服。並壅氣。患冷氣人勿食。同魚食成積。同醋食生癥。患噎膈便燥者。宜頻服牛羊乳。　血解毒利腸胃。和醋食止血痢便血。　髓補骨髓。同酒煖食。通十二經脉。久食益氣力。續絕傷。增年。　心主虛忘。　脾補脾。和朴硝作脯食。消痞。　肺補肺。　肝補肝明目。醋煮食。治瘧痢。　腎補腎益精氣。治溼痺。　胃解毒。補五臟。醋煮食良。同犬肉食病人。　膍。一名百葉。解酒毒及丹石

藥毒。消熱氣水氣。以薑醋煮食止痢。　膽鎮
肝明目。　陰莖無毒治婦人漏下。赤白帶淋
及無子者。　蹄甲巨筋勿多食。令生肉刺。
黃牛肉味甘平無毒。功用與水牛相同。和黍米
韭薤食。不益人。瘧病後不可食。　牝牛不及
牡牛。黑牛不及黃牛。惟水牛良。牛有毒者
悮食。急飲人乳可解。癩牛悮食發痒。牛病自
死者悮食發痼疾生毒疔。急服甘菊根汁或

生菖蒲汁。甘草湯。少解。有黑牛白頭者大毒。
忌食。凡煮牛肉。和杏仁蘆葉易爛。煮病牛入
黃豆。豆變黑色者殺人。中牛肉毒。燒猪牙灰
爲末。水服錢許可消。過食牛肉所傷。以稻草
和草果煎濃湯多服可消

羊肉味甘性熱無毒。開胃安心定驚。肥健人。治
虛乏之汗出。益產婦。患瘦症後。瘧疾後。食之復
發致危。同蕎麥麪豆醬食發痼疾。同醋食傷

人心同鱠酪食害人。　頭蹄補腎虛精竭。安心養胃。止驚歛汗。治風眩瘦乏。但性善補水。水腫人忌食。　脂殺虫。去賊風痿痺。治產後腹中絞痛。入膏藥透肌肉經絡。去風熱毒氣。　血解一切丹石藥毒發者。女人血虛中風產後血悶欲絕者。熱飲一升即活。　乳解蚰蜒毒。潤心肺。補腎氣。益精髓。利大腸。治虛寒乾嘔反胃心疼。　腦有毒食之發風病。和酒服迷人心。男食之損精氣。少子。白羊黑頭腦大毒。悞食發腸癰。　髓無毒。潤肺氣。利血脉。去女人血虛風悶。　心無毒。補心解憂恚。利膈氣。心有孔者殺人。　肺無毒。補肺氣。利小水。解毒。止咳嗽。去風邪。三四五月間防生虫似馬尾二三寸者。悞食令人下痢。　腎無毒補腎虛耳聾。壯陽止汗。同蒜薤食消癥瘕。羊外腎止滑精。　肝無毒補肝明目。同生椒

食損人臟。同猪肉同梅子同小豆食並傷人。心同椒食傷五臟最損小兒同苦笋食令目盲。

胃一名羊膍胵 無毒止反胃虛汗小便數。同飯久食令多唾清水成噎病。

舌無毒補中益氣。

凡煑羊肉用杏仁瓦片易爛同胡桃煑同萊菔煑不臊。同竹䶉煑助味。用銅氣煑食男損陽女暴下。白羊黑頭黑羊白頭或獨角者並有毒悞食發癰。凡中羊毒多飲甘草湯。有過食羊肉所傷多食栗子草果可消。

羚羊肉味甘平無毒北方常食南方食之免蛇虫傷。治筋骨急强和五味炒熟投酒頻飲。

角鹹寒無毒辟惡解毒平肝舒筋定風安魂散血下氣明目起陰。治子癇痙疾散産後惡血衝心煩悶。燒末酒服。

山羊肉味甘性熱無毒。益氣治筋骨急强冷勞山嵐瘧痢帶下。利産婦。患瘦病後忌食。

猪卽豕。豕食不潔故名豕。坎爲豕。水畜性趨下
喜穢牡曰豭豭肉味酸性冷無毒牝曰彘彘
肉味微苦性寒有小毒豕之子曰豚豚肉味
辛平有小毒牡而去勢曰豮生江南者謂之
江猪食醫心鑑云豭猪肉治病食之益人凡
猪肉閉血脉弱筋骨瘦病者金瘡者勿食思
邈曰久食令人少子發宿疾豚肉久食令人
遍體筋肉碎痛令乏之氣江猪肉多食令人體

重作脯少有腥氣久食解藥力發風動痰患
傷風癱瘓溼痰漏病者食之難愈同牛肉食
生寸白蟲同兎肉食損人同羊肝同鷄子同
鯽魚及黃豆食令人滯氣同葵菜食令人少
氣同蕎麥麵食患熱風脫鬚眉毛髮同生薑
食生面䵟發風同胡荽食爛人臍同蒼耳食
動風氣同百花菜同茱萸食發痔瘻　頭肉
有毒壓丹石毒補虛乏之多食動風發疾　項

肉肥脆消酒積多食動風。脂潤肺利血脉散風熱入膏藥殺虫去風潤燥解毒。腦有毒多食損陽道酒後尤忌有風眩腦鳴者宜用勿同塩酒食。髓補骨髓益虛勞通腎命門。血壓丹石解諸毒清油炒食去嘈雜虫症同黃豆食滯氣。心去驚邪憂恚氣之多食耗心氣勿同茱萸食。肝微毒主肝虛浮腫服藥人勿食同魚鱠食生癰疽同鯉魚食傷神同鵪鶉食生面黚延壽書云猪臨殺驚氣入心絕氣歸肝不宜食。肺補肺氣有肺虛咳血同薏苡仁食良同白菜食令氣滯發霍亂同飴糖食發疽毒。腎補腎氣通膀胱煖腰膝治耳聾產後勞乏虛汗下痢崩漏有虛寒人食多令少子。胰一名腎脂生兩腎中間似脂似肉乃人物之命門三焦發原之處能潤五臟滋肺氣治乾脹喘急通乳汁

䐗補胃益氣。去骨蒸熱。 腸潤腸。止血痢。臟毒。去大小腸風熱。 洞腸治脫肛失血。 脾去脾胃虛熱。居中云。六畜脾一生莫食之。又云猪肉補氣能補陽。爾虛損症者陰不足。非所宜也。 北猪味薄。煑之汁清。南猪味厚。煑之汁濃。毒尤甚。入藥用純黑豭猪。其花猪牝猪病猪白蹄猪。煑汁黃者曰黃臕猪。肉中有米星者曰米猪。俱不可食。 食治通說云燒

肉忌桑柴。凡煑肉同皂筴子桑皮。不發風氣。得舊篾易熟。煑諸肉封鍋。入楮實子二三十粒。易爛且香。夏天用醋煑肉。可留數日。煑臘肉將熟。以紅炭投鍋內。不油歛。洗䐗用麵。洗腸臟用沙糖。不穢氣。中病猪毒。燒猪屎爲末。水服錢許。三次可瘥。有過食猪肉傷。燒猪骨爲末水服。或服芫荽汁。生韭汁。或加草果可消。

狗肉味醎酸性温無毒安五臟厚腸胃填精髓煖腎經實下焦宜和五味空腹食凡用勿去血去血則不益人勿炙食令消渴同海鮑食發惡疾同蒜食損人同蕎麥麪食發癩瘡患瘐病後食之害人服丹石人忌食　蹄血下乳汁　腎去產後虛乏似瘧　陰莖壯陽生子補精髓治帶淋士良云犬肉補陽有陰虛發熱者勿食黃牡犬補益人餘次之春末夏初有狂犬忌食猘犬瘦犬有病者無故自死者懸蹄者赤股乾燥者氣臊目赤者俱不可食田犬長喙善獵吠犬短喙善守白犬虎紋黑犬白耳畜之家富貴純白者主凶斑青者識盜而吠凡食犬肉傷用杏仁二三兩帶皮研細熱湯二三盞拌勻三次服能使肉盡消出而愈

狗獾肉味甘酸平無毒補中益氣殺蚘虫治小

兒瘠瘦。

麞肉味甘性温無毒補五臟八月至十一月食勝羊肉多食動氣消渇發痼疾瘦惡者勿食同鴿食成癥同梅李鰕食並能病人凡心膽粗者食之減性膽小者食之愈怯　髓腦益氣同薯蕷食去暗風同天門冬煎服補虛損

香麞肉功用相同臍香名麝味辛温無毒辟惡氣殺蟲通竅開經絡透肌骨解酒毒消瓜果食積治中風中氣痰厥積聚驚癇癰腫能墮胎。

麂肉味甘平無毒用薑醋煮食良多食發痼疾治燥熱五痔

麖似麂而大肉粗氣味頗同

馬肉味辛苦性冷有小毒除熱下氣長筋骨强腰脊同倉米同蒼耳食發惡病害人同蕈食發氣嗽同猪肉食成霍亂患疥瘡下痢者勿

食乳婦食之。令子疳瘦。食駿馬肉不飲酒。殺人。食馬肉毒發心悶者。飲清酒則解。飲濁酒則加。　乳無毒。解熱止渴。同魚鱠食成瘕。作酪性温。飲之消肉。　心治心昏多忘。患痢人食。令瘡悶加甚。　肺主茎萎。　肝大毒。省曾云。馬肝及鞍下肉殺人。　白馬陰茎味甘鹹平無毒。益氣强陰長肉生子。　眼主驚癇瘧疾。　夜眼主尸厥卒中悪者。　懸蹄無毒。辟

悪氣鬼毒驚邪。治乳難腸癰。　赤馬者治赤帯。白馬者治白帯。　腦有毒。食之令人發癲。　血大毒。生馬血入人肉中。一二日發腫至心即死。凡煑馬肉。必以清水洗血盡。良。不盡則毒存。誤食發疔。或用酒洗。和酒煑。良。不必蓋釜。有生角者。無夜眼者。白馬靑蹄。白馬黑頭。形色異常者。自死者。並有毒。食之發癲殺人。凡食馬中毒。食杏仁。萊菔汁可解。

驢肉味甘性凉無毒。安心氣。去風狂。補血益氣。同鳧茈食。令人筋急。多食動風。脂與荆芥茶相反。同食殺人。野驢肉功同。　頭肉煮汁服止消渴。同薑虀煮汁服。治黃疸。　脂生和椒研。塞耳聾有效。　血無毒。下熱氣。利大小腸。將熱血和麻油一盞。攪去抹。煮熟成白色。亦一異也。　乳無毒。解熱。止消渴赤痢驚邪。　陰莖無毒。強陰壯筋。　皮煎膠和酒服。去風毒骨節痛。治吐衂崩痢。用阿井水煎成。名阿膠。味甘平無毒。補血液。清肺寧嗽。定喘下隔。踈痰止吐。以其用濟水趨下之性。能治逆上之痰。及利大小腸也。用無病黑驢皮膠煎成良。

野猪肉味甘平無毒。補五臟。潤肌膚。治腸風便血癩癇。多食微動風疾。雌者佳。青蹄者勿食。

脂去風腫毒。煉淨和酒浸服。令無乳汁者

能多老者。膽中有黃味甘平無毒治癲癇鬼
疰。止血生肌多用藥箭傷者食者慎之。
豪猪肉味甘性大寒無毒多脂膏食之利大腸
多食令人虛濕冷病。
猪獾肉味甘酸平無毒壓丹石毒和五味食益
氣血長肌肉去勞熱水脹上氣咳逆赤白痢
疾。 脂治傳尸鬼疰肺瘻氣急咳血同酒服
殺虫或吐出或下。

兎肉味甘辛性寒無毒壓丹石毒補中氣治消
渴濕熱及噎膈便燥同白鷄肉食令面黃同
獺肉食成遁尸病同薑橘食令心痛或霍亂
忌同芥菜食八月至十月宜食他月食傷神
氣 血凉血解胎熱催生。 腦無毒催生。
髓治耳聾。 肝明目補虛去頭旋目眩勿與
鷄芥胡桃柑橘同食。
虎肉味酸作土氣性熱無毒鹽食良益氣力止

多唾惡心瘧疾辟精魅勿熱食傷齒多有藥
箭傷者食者慎之 血壯神強志 䐗無毒
治噎膈反胃
熊肉味甘平無毒補虛乏去風痺筋骨不利患
寒熱積聚痼疾者忌食 脂卽熊白味美無
毒殺勞虫寒月有夏月無其腹中肪身中脂
煎煉可入藥用如近陰令瘵燃燈煙損人目
熊掌無毒禦風寒益氣力得酒醋煮熟大

如毬且易軟以其冬蟄不食饑則舐掌故美
在掌 膽無毒春在首夏在腹秋在左足冬
在右足除熱清心平肝明目去翳殺虫治諸
疳驚癇同竹瀝化豆許服去心涎有効
羆大於熊貔似虎貙似虎淺毛三獸俱屬陽功
用與熊虎相同
豹肉味酸性微溫無毒辟鬼魅神邪冬食壯筋
骨安五臟強志氣耐寒暑煖腎氣 脂合生

髮藥。朝塗夕生。

象肉味甘淡平無毒。肥脆類猪肉。淡而含滑。通小便。燒灰酒服。縮小便。多食令人體重。象具百獸肉。惟鼻是其本肉。 膽無毒。春在前左腿。夏在前右腿。秋在後左腿。冬在後右腿。和人乳點目疾。 牙消骨哽。利小便。燒灰服縮小便。

水獺肉味醎性寒無毒。散風熱毒。骨蒸熱。散榮衛虛滿血脉不行。女人經閉。及水氣脹滿。大小腸不通。多食消男子陽氣。勿同兎肉食。肝有毒。消骨哽。鬼疰殺勞虫。去客邪。咳嗽虛汗。 膽明目。 皮毛產婦帶令易生。

山獺肉。不宜食。陰莖味甘性熱無毒。治陽虛陰痿。精清寒。酒磨少許頻服。大有補助之功。骨解藥箭毒。研少許傅之立消。

豺肉味酸性熱有毒。不宜食。消人脂。 皮炙熱

禁冷痺脚氣可愈。

狼肉味鹹性熱無毒補五臟厚腸胃塡骨髓去冷積。膏益氣血潤燥澤皺塗惡瘡。喉壓主噎病。炙爲末每用五分飯上食良。屎消骨哽燒灰水服。

狐肉味甘性温無毒煖中去風補虛勞辟邪氣。頭肉尤良。腸胃味苦性寒有毒袪熱邪見鬼魅及驚癇。血無毒漬黍米麥門冬陰乾爲丸豆大飲酒時以一丸置舌下含不醉。陰莖主女人絕產陰痒陰脫小兒陰腫。皮辟邪魅。

貍肉味甘性温無毒解鬼疰惡毒皮肉如針刺痛亦補氣血去遊風治痔瘻。肝袪鬼瘧。陰莖治男子陰痂女人經閉燒灰水服。貍類甚多皆食品之佳者功用相同但食貍去正脊不利於人。

家猫肉味甘酸性寒、無毒。補陰血。治勞怯瘰癧
楊梅惡瘡。 肝殺勞虫。 胞衣治反胃膈病。
燒灰入辰砂末少許。酒服良。
騾肉味辛苦性温有小毒性頑劣。肉不益人。多
食令人健忘。
駝肉味甘性温無毒。壯筋骨。潤肌膚。去風下氣。
駝峯蹄最佳。 脂透肌肉。散頑痺惡瘡風毒。
及筋骨拘攣痛。 乳補中氣。壯筋骨。 駝黃
味苦微毒。散風熱驚疾。戎人作偽牛黃。但不香。
野馬肉味甘有小毒。食之無益。治馬癎痺症。肌
肉筋骨不利。用肉和豉葱五味作羹頻食良。
陰莖壯陽固精。
貉肉味甘性温無毒。益人。補虛乏無力。治筋寒
骨痛。
麞肉味甘性滑如牛脂。無毒可食。潤膚燥長肌
肉。 尾辟邪。

黃鼠肉味甘平無毒潤肺生津多食發瘡入膏藥解毒散腫。

鼷鼠肉味鹹性寒無毒和血脉散風熱積滯癰毒同五味食去風腫殺虫。

土撥鼠肉味甘平無毒頗肥美多食難化動風治瘻瘡有小兒夜卧不寧以頭骨置枕邊則安。

貂鼠肉味甘平無毒亦可食治漏瘡夷人呼爲栗鼠。

黃鼠狼肉味甘腥臭性温有小毒不堪食。心肝味臭微毒殺虫止心腹痛。

老鼠肉味甘性熱無毒殺虫治勞熱及小兒五疳和五味豉汁作羮食良骨勿悞食令人瘦。

猴肉味酸平無毒辟瘴疫久瘧風勞釀酒飲良。手治驚癎口噤。

猬肉味甘平無毒止反胃炙食令人能食肥下

焦。消瘦疾候。食骨。令人瘦劣。諸節漸小。 膽治鷹食病。

狨肉味淡平微毒。治五痔漏疾。 脂塗瘡疥風毒有効。

果然肉味醎平無毒。同五味煮食良。治瘴瘧寒熱。 皮袪瘧。

猩猩肉味醎性温無毒。古人以為珍味。食之不昧不饑。令人善走。

海狗肉味醎性熱無毒。主虛勞。 膃肭臍味醎性大熱無毒。浸酒一晝夜。紙褁炙香。剉擣。或入銀器內酒煎熟。合藥服。大補氣益腎壯陽。破癥結宿血。治鬼疰病。

海獺生海中。似獺而大。似犬。脚下有皮如胼拇。毛着水不濡。人亦食其肉。海中有海牛海馬海驢等獸。人家有其皮。遇風潮起。其毛仍起。物性尚在也。

海獺頭似馬腰已下似蝙蝠毛似獺大者重五六十斤可烹食取皮爲風領亞於貂

凡中六畜肉毒水調下壁土錢許可瘥或以白扁豆燒末水服或即以本畜乾屎末酒調服解之

凡禽獸肝青者生疔死者自死口不閉者自死首向北者帶龍形者五臟着草自動者肉墮地不沾塵者熱血不斷者犬不食者脯沾塵漏者祭肉自動者米甕內肉脯及經宿未煑者曝不燥者煑熟不斂水者落水中浮者並有毒悞食殺人

3

宋三宅

食物輯要卷之五

太倉雲谷穆世錫輯
華亭眉公陳繼儒正
男天谷穆士清編

禽品類

鵝味甘性寒無毒。解內熱消渴。多食發瘡疥痼疾。患霍亂者忌食。甯原云。蒼鵝食虫。解射工毒。火燻者微毒。虛火咳嗽者勿食。　血解諸

藥毒。卵補氣。涎消穀賊　膽解熱毒。沫
痔亦効。一云煮鵝下櫻桃葉數片易軟
鴨味甘性寒無毒。壓丹石毒。解河豚毒。補虛乏。
去客熱。和臟腑。利小水。止熱痢小兒驚癇。同
鱉肉食成瘕。黃雌鴨補虛。烏骨白鴨尤良。去
虛勞蒸熱。黑鴨有毒。滑中發痢。患脚氣人忌
食之。食新鴨有毒。以其多食蚯蚓也。目白者
殺人。昔有多食鴨成瘕。用秫米治之而痊。

血解諸藥毒。有中藥而死者。入喉即活。一人
卒中惡腹痛而死。急殺熱血灌入口。一人以
竹筒頻吹下竅。使氣通即活。治蚯蚓咬瘡。塗
之頓痊　卵去心腹胷膈熱。多食令人氣短
背悶。患毒瘡人忌食。同鱉李食害人。小兒多
食令脚軟。　涎解蚯蚓咬陰腫。有過食鴨肉
所傷。以糯米泔溫服一二盞。漸消
野鴨味甘性涼無毒。寒而不動氣。平胃消食。殺

虫。散水腫熱毒風疾。患小熱瘡久不瘥者。多
食可瘥。九月至立春前宜食。補氣益血。切勿
同胡椒木耳豆豉食。　血解挑生蠱毒。熱
飲探吐而瘥。

雞屬巽。巽主風木。善發風助肝火。同葫蒜芥同
李兎同犬肝腎食。竝令人泄痢。同魚汁食成
心瘕。同鯉魚食生疽毒。同獺肉食成遁尸病。
同糯米食生蚘虫。同葱食多生虫。發痔。小兒
喜食雞肉多生虫。四月勿食抱雞肉。發瘡癤。
成漏。凡雞具五色者食之旺神氣。嫩黃者宜
老人。線鷄能啼者忌食。

丹雄雞味甘性微溫無毒。辟不祥。溫中補虛。
益肺止血。治女人崩漏赤白帶淋。

白雄雞味甘酸性微溫無毒。調中下氣。袪邪
散丹毒風。安五臟。止消渴。利小水

黑雄雞味甘性微溫無毒。補虛乏。去心腹惡

氣。及風濕痲痺。安胎。
黑雌雞味甘酸性溫無毒。止反胃。定心志。去
風寒濕痺。排癰膿。破宿血。生新血。安胎。
黃雌雞味甘酸醎平無毒。補五臟。益氣力。壯
陽道。治瀉痢消渴小便不禁。有骨蒸熱者勿
食。治產後虛乏。煑汁煎藥良。
烏骨白雞肉味甘平無毒。補虛弱。益氣血。胎產。
治噤口痢。煑汁飲有効。入丸藥最治虛熱病。

男用雌。女用雄。
反毛雞治反胃病。同人參當歸食鹽各半兩
煑食良。
泰和雞味甘辛性熱無毒。補益人。以五味煑
與出痘者食。內托發膿。一二十年鷄尤效。
老雞頭有毒勿食　肝味甘苦性溫無毒。補
腎起陰。治風虛目暗。女人漏胎。內則云。食鷄
去肝。爲不利人。　雞卵味甘平無毒。白補氣。

黃補血。安五臟。鎮心安胎。多食令人腹中有聲。動風氣。同蔥蒜食令氣短。同鱉肉食損人。同獺肉食成遁尸病。同兎肉食成瀉痢。小兒出痘者。不惟忌食。禁嗅其煎食之氣。恐生翳膜也。治過食蛋傷。用紫蘇子能消解蛋毒。用醋

野雞味酸甘性微寒無毒。益滋味。補中氣。解消渴。多食發瘡疾。令人瘦。同鹽豉作羹食。療氣

虛不食。及下痢。同蕎麥麵食。生肥虫。同菌蕈木耳食。發痔下血。同胡桃食。發頭風眩運及心痛。　卵同蔥食生虫。同家雞食成遁尸病。思邈云。九月至十一月食益人。春夏勿食雉。防蛇交毒。丙午日不可食雞雉。

竹雞味甘平無毒。主野雞病。能殺虫。多用生薑煮食良。

英雞味甘性溫無毒。治蟻瘻病。同五味煮食良。

秋月卽無。
鷉鷄味甘平無毒多食令人肥潤。益氣力。初病
後勿食。
麥雞味甘性溫無毒。解蠱毒。補虛乏。益脾胃殺
諸虫。
錦鷄味甘性熱微毒。主聰慧。食之發疔腫。養之
禳火災。
鶴肉血味鹹平無毒。補虛乏。養氣血。去風保肺。

腦和蔥實天雄服令人目明。　卵味甘鹹平
無毒。食之預解痘毒。多者令少。少者免出
鵓鴿味甘平無毒。解一切藥毒。調中益氣治瘡
瘍癜氣　血益血解毒。同薑酒服消痞積。
卵解痘毒。未出痘者宜食。
雀味甘性溫無毒。補五臟益精髓煖腰膝。起陽
道縮小便。令人有子。止崩帶勿同猪肝李食。
冬月食良。　肝卵益男子陽虛。女人血枯。老

而班者麻雀。小而黃口者是黃雀。
鸛味酸平無毒。有風疾者濕病者宜食。多食發
瘡疥　卵預解痘毒。骨主尸疰心腹痛。
鷺鷥味鹹平無毒。益脾胃。補氣血。一種白鶴子。
頭無毿毛裊耳黃脚功用頗同
水老鴉味酸鹹性冷有微毒利水道寬膨脹嗽。
消骨哽。凡骨硬者。密念鸕鶿不已即下
鵜鶘味鹹性微寒無毒。解中魚蟲毒。補中益氣
血。壯筋骨。　髓補精髓。
淘鵝味鹹性溫無毒。主風濕肌肉不仁。脂通耳
聾。散癰腫脾症。引藥透入病所。　舌治疔毒。
天鵞味甘平無毒。益氣力。利臟腑。脂散癰腫小
兒疳瘡。
山雞味甘平有小毒。益五臟氣。平喘息。多食令
人瘦。及發痔。同蕎麥麪食生肥蟲。同豆豉食
害人。　卵同葱食生寸白蟲。一名菜雞。

班鳩味甘平無毒。明目益氣。常食令人不噎。治
虛損久病胃弱者。血熱服解蠱毒。
鳲鳩味甘性溫無毒。安神定志。令人少睡。脚脛
骨令夫婦相愛。五月五日各帶一骨。男左女
右。有取雌雄骨置水中。果自相隨也。
黃褐侯味甘平無毒。安五臟。補虛乏。排膿活血
多食發喉痺。嗽生薑可解。即青鵪。
鷃味甘平無毒。甚微美。極明目。治鼠瘻

骨能接骨
鷹味酸平無毒。辟野狐邪魅。毛斷酒。煮汁服効。
屎白消積聚殺勞虫。
鴟味鹹平微毒。勿多食。消雞鶴鶉積。治癲癇頭
更効。有微毒在腦。同酒食。令易醉健忘。
鶉味甘平無毒。補五臟乏氣。堅筋骨。消結熱。臟
脹。酥炙食。令下焦肥。止小兒疳痢。同小豆生
薑食。止瀉痢。同猪肝食。生黑子。同菌子食發

痔。

鴈味甘平無毒。解丹石毒。和五臟。壯筋骨。散風痳痹。久食壯氣。　腎無毒。大益人。　鴈肪無毒。主風攣偏枯血氣不通利。久服益氣不饑。

練鵲味甘平無毒。益衛氣。有風疾者。炒香浸酒頻飲良。

鷓鴣味甘性溫無毒。和五臟。補心力。祛溫瘧中蠱者帶毛熬酒浸飲。同竹笋食。令小腹脹。有

天神取其享至尊。自死者禁食。

喜鵲味甘性寒無毒。去風解渴。散胷膈痰結。四肢煩熱。去石淋。利大小腸。雄者良。婦人忌食。

蒿雀味甘性溫無毒。美于諸雀。補精髓。益陽道。煖腰膝。

鴞味甘性溫無毒。和中利氣。噎病人宜食。治風瘺鼠瘻。

鵓鴿味酸平無毒。消痞積癥瘕。及去風濕病。

刺毛鶯味甘平無毒。肥美。益胃和中。有瘡疥者少食。

猫頭鶯味甘平無毒。炙食香美。益胃和中。夜勿煮炙。能引鬼魅。

啄木鳥味甘酸平無毒。殺癆虫。治風癇心痛痔瘻。庚日取血向西熱服。令人面發光彩。

山鵲味甘性溫無毒。補益人。解諸菓之毒。

鸜鵒味甘平無毒。通智慧。治吃噎下氣。止血臁日以五味醃炙食。治久嗽五痔。

白鷴味甘平無毒。解諸毒。補中氣。患瘡癬者勿食。一種黑鷴功用相同。

鴛鴦味鹹平有小毒。治瘻瘡。多食令人風病。吳瑞云。夫婦不和。私與食之。令相愛。煮食。治夢寐思慕者。

鸂鶒味甘平無毒。解驚邪野狐毒。冬月宜食。一名溪鴨

烏鴉味酸澀平無毒。羶臭不可食。殺瘵虫。治瘦怯失血咳嗽骨蒸。及治小兒驚癇。

慈鴉味酸鹹平無毒。不羶臭。和中益氣力。除勞熱虛嗽。和五味淹炙可食。嘴小者是。

黃鸝味甘性溫無毒。助脾胃。益陽道。婦人食之不妬。此鳥立春卽鳴。

鸐鵒味甘性溫無毒。補虛乏。溫五臟煖人。此鳥天將雨卽鳴。

百舌味甘平無毒。殺諸虫。益智慧。小兒久不能語者宜食。

鵂鶹味甘平性溫無毒。和中益脾。多食令人聰明。長尾青灰斑色。

蠟嘴味甘性溫無毒。補虛乏。長皮肉。初病後勿食

團尾味甘平無毒。同五味煑食肥甘。江南珍重。

油鴨味甘平無毒。補中氣。養精血。冬月食良。脂

膏滴耳治聾。

鵁鶄味甘鹹平無毒。解鰕魚毒。炙食益人。養之厭火災

青鳩味甘性溫無毒。番鳥。善噉椒。煑食味佳

孔雀味鹹性凉微毒。解諸藥毒。味如雞鶩。山谷夷人多食之　血解蠱毒。背殷云鵝鶩鬼鳩。鵁厭火孔雀辟惡

鸊鷉味甘鹹性溫無毒。治虛乏之咳嗽殺瘵虫。

翠鳥味鹹平無毒。可食。消魚骨哽。羽青翠可愛。雄者名翡。其色多赤。

鴇味甘平無毒。補氣血。去風痺。　肪長鬚髮。

鷃味甘平無毒。解熱毒。治諸瘡陰䘌。一名鴽。三月田鼠化爲鴽。八月鴽化爲田鼠。

鶻嘲味鹹平無毒。益脾胃。助氣生血。療頭風旋運目暗。

子規味甘平無毒。解毒。益人。治瘡瘻長肌肉

伏翼味鹹平無毒。明目解愁。治久咳上氣久瘧五淋瘰癧內漏。女人帶下無子。及小兒魃病驚風。多食令人下痢。 血膽滴目。令人少睡。夜能見物。 屎名夜明沙。味辛性寒無毒。明目去翳。除驚悸。散寒熱積聚腫毒。下死胎。

寒號虫烏類肉翅不能飛。味甘平無毒。可食益人。 屎名五靈脂。味甘性溫無毒。辟瘟疫。止心腹冷氣痛。腸風下血。通氣脉經閉。及小兒五痔

燕味酸平有毒不可食損人神氣入水爲蛟龍所吞亦不宜殺之能出痔虫瘡虫

石燕味甘溫無毒壯陽煖腰膝添精補髓益氣潤皮膚縮小便禦風寒嵐瘴溫疫氣瑞曰即土燕多棲巖穴出乳穴洞中者尤佳冬堪食餘月止可治病

凡鳥自死目閉 自死足不伸者 白鳥玄

首　玄鳥白首　三足　四距　六指　四

翼　異形異色

野禽生卵有八字形者肝色青者竝有毒誤

食殺人

諸雀之卵竝能補腎氣助陽道

穆氏食物卷之五終

食物輯要卷之六

菓類

棗味甘平無毒。生性寒。止渴。多食動脾發瀉助脹。患寒熱胃弱人勿食。同蜜食損五臟。熟者性溫。殺天雄附子毒。和胃養脾助十二經氣和百藥。多食傷齒發嗽。小兒食多生疳。同諸魚食令腰腹痛。同葱食令五臟不和。中滿者勿食。以其味甘能緩中也。忌蟹。

栗味甘鹹性温無毒。腎之菓。生則發氣。熟則滯氣。須曝過風乾。去木氣者良。以風過者炒熟食之。不甚滯氣。味尤佳。同橄欖食有梅花香。中扁者名栗楔。補腎益氣。患風疾者。水腫者。不可多食。小兒食多。難消成病。又炒栗法。窨取一栗咬破蘸香油。和衆栗炒。俱不發爆。

蓮肉味甘澀性微寒無毒。淸心寧神。補脾。益十二經脉氣血。安靖上下君相火邪。去心煮食。

厚腸胃。交心腎。固精氣。多食生者動氣。患霍亂者勿食。

藕味甘性微寒無毒。伏硫黃。殺疫氣。解蟹毒。開胃醒酒。散血。止煩渴。生食多令冷中。蒸熟食。補五臟。同蜜食。令臟肥。不生虫。相感志云。少和塩水食。益口齒。同油米麪菓食。無渣。產婦忌生冷。惟藕不忌。以其能散血也。入藥忌鐵。

葡萄味甘酸性微温無毒。解瘡瘮毒。益氣力。其

性走下滲水道利小便治筋骨溼痺多食助
熱取汁釀酒甚佳多飲昏目和白餳噀食良
古人云葡萄架下飲酒防虫尿傷人
櫻桃味甘澀性熱無毒和脾胃美顏色止洩精
水穀痢多食作嘔發瘖風動溼熱傷筋骨有
寒熱者勿食喘嗽熱病者食之必劇
柹味甘性寒無毒潤心肺解渴止血治火嗽通
耳鼻同酒食易醉黃柹和米粉蒸食散腸癖

臟毒牛妳柹性冷多食令寒中腹痛痰火人
宜食乾柹氣平厚腸胃潤咽喉殺虫多食去
面皯腹中宿血火乾灰色不佳日乾色白良
勿同蟹肉食難消成積 柹霜味甘性凉生
津清熱消痰止嗽凡紅柹未熟者冷塩湯浸
可經年許
桃味甘酸性温微毒肺之果辟邪氣美顏色多
食動脾助熱令膨脹發瘡癤同鱉肉食患心

痛。食桃浴水。令泄瀉成淋病　桃仁味苦甘
平無毒。主風痺骨蒸肝瘧寒。熱破血殺虫。雙
仁者有毒。去之。

杏味甘酸澀性熱。微毒。不益人。多食昏神。令膈
熱生痰。動脾發瘡癤落鬚髮傷筋骨。病目者
食多。令目盲。小兒勿多食。產婦忌食。　杏仁
味甘苦性溫。有小毒。得火良。解錫毒。殺虫。消
犬肉索粉之積。解肌散風。消痰定喘。利膈潤
燥。能散能降。同天門冬。用潤心肺。和乳酪作
湯服。潤喉發音。雙仁者有毒。誤食。令悶亂急
取杏根煎湯服。可解。
八擔杏仁味甘平性溫無毒。止咳下氣。散心腹
逆悶。多食動宿疾。
梅味酸甘平無毒。解酒。開胃生津。多食損齒傷
筋。蝕脾胃。令人膈上痰熱。服黃精人忌食。與
梅齒齼者。嚼胡桃肉解之。又云。梅子同韶粉

食。不酸不軟牙。
烏梅性温無毒。解硫黃馬汗諸魚毒。殺蟲醒酒。解渴止嘔。安心神。收肺氣。和脾胃。治瘧痢虛熱失血。

白梅與烏梅同功。凡中風驚癇喉痺痰厥僵仆。牙關緊者。以梅肉揩牙齦。令涎出。即開。 梅仁味酸平無毒。明目益氣。除煩熱。一云。清水揉梅葉洗蕉葛衣。經夏不脆。煎湯洗黴衣。即去

李味甘酸苦性微寒無毒。調中益肝。去骨節間勞熱。多食令人臚脹發痰瘧虛熱。同蜜食同雀肉食損五臟。同漿水食。令霍亂。凡李不沉水者。味苦澀者。並有毒。李種甚多。味有甘美多汁者。亦宜少食。 李仁味苦平無毒。散浮腫。利小腸。下水氣。治僵仆踒折瘀血骨痛。及女人小腹脹。

柰味苦甘酸澀性寒微毒雖有味甘脆可食者
不益人多食令肺壅臚脹凡病人食之尤甚
頻婆果味甘平無毒益心和脾生津止渴治卒
食飽脹氣壅不通者擣汁服良
林檎味酸甘性溫無毒消痰下氣治霍亂腹痛
下痢洩精小兒悶癖多食發熱生痰滯氣閉
百脉令人好睡發瘡癤
楊梅味甘酸性溫無毒和五臟消食下酒解渴

止嘔多食發瘡助熱生痰損齒筋骨有火熱
病者勿食忌葱　核仁治脚氣以柿漆拌核
曝之仁自裂出
枇杷味甘酸性微寒無毒潤五臟淸肺氣止煩
渴多食動脾發痰助溼同麵食同炙肉食發
黃病壅溼熱氣　枇杷葉味微苦平無毒和
胃淸肺下氣消痰止嗽嘔噦
胡桃味肉甘衣澀性溫無毒制銅毒潤肌膚通

血脉利小水助臂火發痘瘡多食生痰涎動風氣脫眉髮同酒食多令咯血連衣食斂肺氣取衣法凡用胡桃一斤以甘蔗節五六段和湯煮透經一宿次早畧煮取去殼衣隨脫

龍眼肉味甘平無毒解蠱毒去五臟邪氣養血安神長智斂汗用沸湯淪過食不動脾蔡襄云生用不若荔枝

荔枝味甘性温無毒益智壯氣解煩渴治頭重

心躁背膊勞悶消瘰癧瘤贅疔腫以其能散無形質之滞氣也多食助熱動血令牙腫口痛鮮者尤甚相感志云食鮮荔多能醉人以殼浸水飲可解　核味甘澀性温無毒止胃脘疼及小腸氣女人血氣刺痛用法以針刺荔殼數孔蜜水浸磁碗內隔湯蒸透肉滿甘美

白菓味甘苦澀性温有小毒生食引疳熟食温

肺。定喘嗽。縮小便。多食壅氣發脹動風。小兒食多。昏霍發驚引疳。同鰻鱺食患軟風。延壽書云。銀杏能醉人。有食滿及千者死。三稜者有毒。炒白果法。臨炒時。密取一果手握炒不發爆。

水梨味甘微酸性寒無毒。解惡瘡毒。潤肺凉心消痰。止嗽。解酒渴。利二便。多食令人寒中動脾。產後血虛者。金瘡者。冷瀉者勿食。延壽書云。一梨大如斗。達之朝貴食者皆死。因樹下聚毒蛇熱極而生者。凡奇異之物忌食。

海棠梨子味酸甘平無毒。止瀉痢。花似紫綿色者爲正。餘皆棠梨。

木瓜味酸澀性温無毒。入肝和脾胃。助穀氣。調營衛。治嘻噫霍亂腫脹。冷熱瀉痢腹痛。多食傷齒骨。忌鐵。

榅桲味酸甘性微温無毒。温中下氣。消食散酒

氣止渴。除心間酸水。治腸虛水瀉。並宜生用。多食。澀血脉。聚胸膈痰。同車螯食。發疝氣。將臥食。多令胃脘痞塞。

棠毬味酸甘微温無毒。消食散血。行結氣。化痰涎。生食多。令嘈煩損齒。凡脾胃弱者勿食。

榧子味甘澀性熱無毒。肺之果。炒食去三虫。消穀食。行營衛。助陽道。治白濁。同鵝肉食。患斷節風。又令氣上壅。相感志云。用猪脂炒過。黑皮自脫。又云。榧子皮。反菉豆。殺人。

松子味甘性温無毒。補氣虛。散風寒。多食生痰涎。發虛熱。一種梅松子。性味相同。潤五臟。散水氣。治頭眩。骨節風。去死肌。白髮。凡松子之類。將油燦者。攤竹紙上。焙還好。

榛子味甘平無毒。開胃益氣。實大腸。令人不饑能健行。新羅者尤良。收藏榛松子瓜仁類。以燈心剪碎。和入罐內。放燥處。不燦。

橄欖味澀甘性溫無毒。消酒。解魚鱉河豚毒。開胃下氣。止瀉生津。治咽喉痛。多食令氣上壅。時珍曰。橄欖蘸鹽過不苦澀。同栗子甚香。延壽書云。食橄欖去兩頭。因性熱也。過白露摘食不病瘧。　核仁味甘平無毒。益人。用錫盒收藏。紙封縫。置凈地上。至五六月不壞。

梧桐子味甘平無毒。生食無益。熟食開胃醒脾。多食生痰涎。動風氣。

石榴子味甘酸澀性微溫無毒。壓丹石毒。殺三尸蟲。治咽喉燥渴。多食傷肺損齒。戀膈生痰。酸榴子治痢。澀腸固精。子白而大者名水晶榴味甘美。益人。

橘瓤味甘酸性溫無毒。甘者潤肺止渴。和中快膈。酸者戀膈生痰。滯肺氣。同螃蟹食。令人軟癱。　橘皮味苦辛性溫無毒。解魚腥毒。和脾下氣止吐。多用獨用損脾。入藥用陳者良。去

白爲橘紅。理肺氣。清痰寬中。治咳嗽。　核味苦平無毒。治腎虛腰疼。小腸疝氣。　橘筋最難化。小兒食多成積。　葉味苦平無毒。走肝經。治乳癧脇痛。導胸膈逆氣。一云用松毛褁橘。留百日不乾。菉豆亦可。忌近酒米。柑橙亦然。

橙皮味甘辛。性温無毒。下氣消痰寬中。多食反動氣。和白糖作丁。甘美。飲酒者瘧疾者勿食。

和鹽貯食。止惡心。解酒病。作醬醋香美。散腸胃惡氣。及浮風氣。　瓤味酸性寒無毒。殺魚鱉毒。多食傷肝氣。發虛熱。同獺肉食。發頭旋惡心。洗去酸汁。和鹽蜜煎食。止惡心。

金柑味甘鹹。性温無毒。下氣快膈。止渴解酒辟臭。蜜漬食。味亦香美。

柑子味甘。性寒。無毒。解丹石毒。去腸胃熱氣。止暴渴。利小水。多食令脾寒成癖。及肺寒咳嗽。

發陰汗瀉痢。即用柑皮煎湯飲。或飲鹽湯。亦
可解。 皮味甘辛性寒無毒解酒調中下氣。
多食發肺燥。
山柑皮。治喉疼欬。
佛手柑味甘辛平無毒。和中下氣醒脾。和白沙
糖作丁尤佳。
柚味酸性寒無毒。解酒消食。去口臭滌腸胃惡
氣。姙婦惡食口淡者宜食。 皮味苦辛平無

毒。消食化痰散胷膈憤懣之氣。
香櫞味辛酸性溫無毒。下氣消痰止嗽去心下
痰水氣痛。
馬檳榔味澀甘性微寒無毒。生津止渴下氣消
痰。細嚼以冷水嚥下。甘如蜜。孕婦臨產嚼數
枚。熟水下。易產。産後忌食。冷子宮也。
西瓜味甘平性寒無毒。解暑熱酒毒。除煩止渴。
治喉痺熱痢。利小水。多食助濕動腸胃發寒

痂同油餅食損胃氣汪頴云喫瓜後喫瓜仁
不噫瓜氣瓜着酒糯米即爛猫踏即沙

甜瓜味甘淡性寒滑有小毒少食解暑充饑止渴利二便多食動腸胃發虛熱痼疾及陰下濕痒生瘡同油餅食作瀉初病後食之令反胃患脚氣者黄疸者食之難愈貧下多食深秋下痢難救損陽故也凡喫瓜傷發脹少食鹽易消或飲酒或飲麝香水可解五月瓜沉水者食之患冷病九月被霜瓜食之發寒熱有兩鼻兩蒂者食之損人衛生歌云瓜桃生冷宜少飡免至秋來成瘧痢

甘蔗味甘性微寒無毒脾之果和中下氣止渴解酒解河豚毒治嘔噦反胃利大小腸多食發虛熱動衂血同酒過食發痰同榧子食則渣軟凡燒蔗渣烟最昏目避之

芡實味甘平無毒熟食健脾益腎固精縮小便

多食難消。小兒食多令不長。
菱味甘平無毒解丹石毒。生食解煩熱止消渴。
多食傷脾損陽。熟食充饑實胃。多食滯氣。飲
薑汁酒一二杯可解。同蜂蜜食生蚘虫。小兒
秋後食多。令臍下痛。四角三角曰芰兩角曰
菱。功用頗同。
茨菰味甘苦性寒無毒治石淋。多食損齒。動宿
疾。令冷氣腹脹。脚氣癱瘓。患崩帶腸風五痔
瘡癤者勿食。同生薑煑良。小兒食多臍下痛。
地栗味甘性寒滑無毒解丹石辟蠱毒止消渴
化痰積宿食去胸中實熱治浮腫及五疸利
小水。合銅嚼銅漸消。
落花生味甘苦平無毒經霜後煑食味佳和脾
胃。小兒多食滯氣難消。
香芋味甘淡平無毒實胃健脾。多食泥膈滯氣。
小兒產婦少食。

桑椹熟者味甘澀性微凉無毒和五臟養精血散關節痛和蜜食安神魄烏鬚髮小兒食之令心痛

枸杞子味甘性微寒無毒補腎生精養血明目安神李當之云離家數里莫食枸杞

黄精味甘微苦平無毒潤肺益脾生氣血去風濕明目烏鬚髮忌水蘿蔔

百合味甘平無毒主百合病安神益智潤肺止嗽養五臟消浮腫利二便產後病者亦宜食和肉尤良

白蘇子味辛甘性温無毒寬中潤腸有泄瀉脾弱者勿食

錦荔枝味苦性寒無毒解勞乏除邪熱清心明目 子味甘苦性温無毒益氣壯陽

凡收藏青梅枇杷橄欖橙李菱瓜類用臘水入些銅青末蜜封於淨罈內久留色不變又

用臘水入薄荷明礬少許浸諸果甕內味佳不變色。

解諸果之毒燒猪骨灰爲末水服又治傷瓜果生冷用五苓散多加桂。

凡果不時者停久有損者未成核者誤食發寒熱生瘡癤有落地惡虫食者誤食患九漏偶有怪異形狀者並有毒殺人。

食物輯要卷之七

魚品類

鯉魚味甘性温無毒能温補去冷氣治水腫脚氣黃疸安胎同犬肉豆藿食令消渴同葵菜食害人燒灰米飲服發汗定喘下乳消腫止痢童便浸煨止反胃及惡氣入腹凡鯉脊兩筋黑血有毒凡溪澗生者腦有毒忌食炙鯉勿使烟入目大損目光。子同猪肝食害人

鯽魚味甘性溫無毒諸魚惟此屬土能調胃實腸補虛同五味煑食溫中下氣止痢同蓴作羮食開胃進食同豆煑汁飲消水腫同蒜食助熱同沙餹食生疳虫同芥菜食發浮腫同鷄雉鹿猴猪肝食生惡疽　子同猪肝食害人

鯿魚味甘性溫無毒利五臟作膾食扶脾胃進飲食同醬芥菜子汁食消食下氣患疳痢者忌食

鰣魚味甘平無毒開胃補虛多食發痼疾及瘡疥痱疾

鱸魚味甘平微毒補五臟和腸胃壯筋骨利水氣安胎多食發瘡腫成痃癖勿同乳酪食　肝不可食剝人面皮中鱸魚毒多飲蘆根汁可解

鱖魚味甘平無毒和脾胃補虛勞益氣力多食

令肥健。破惡血。止腸風下血。殺蟲。小者味美。
重三四斤者不佳。延壽書云。鱖鬐刺凡十二。
以應十二月。誤哽害人。

鯊魚味甘平無毒。煖胃益氣。多食發瘡疥。此魚
大者四五寸。小時即有子。

鰷魚味甘性溫無毒。溫中益脾。止冷瀉。多食發
瘡疥丹毒。

鱠殘魚味甘性溫無毒。養胃寬中。多食令人發
瘡疥及小兒赤遊風。

鰱魚味甘性溫無毒。溫中益氣。多食令人熱中
發渴。發瘡痍。

鱅魚味甘性溫無毒。煖胃健脾。多食動風氣。發
瘡疥。有重四五十斤者。

鱒魚味甘性溫無毒。和中溫胃。多食動風氣。助
濕熱。發瘡癬及痼疾。

鯇魚味甘性溫無毒。煖胃助脾益氣。多食發瘡

疾及濕毒流氣痰核病。
青魚味甘平無毒和中益氣力。同韭白煮食。去煩悶治風痺脚氣。勿與胡荽麥醬小豆葵藿同食。

大麥青魚味甘平無毒肥美開胃益人。患瘕病者泄瀉者不可食。多食發瘡癬。
白魚味甘平無毒開胃助脾補肝明目。去水氣。通行十二經絡。發灸瘡。多食熱中生痰泥人

心。同棗肉食。令腹痛。患瘡癤者勿食。
鱘魚味甘平無毒補虛乏益氣力。止血淋。多食動風氣。令心痛腰疼。發瘡疾。同筍乾食。令癱瘓。小兒食之成癥瘕。瑞云善發藥毒。服丹石人勿食。
子性寒無毒肥美殺蟲。此魚有二種。紫白味佳。剖之脂水滴下若珠者。水白無味。有毒。脂汁滴下若水者。人不知也。
鯔魚味甘平無毒開胃氣。和五臟。多食令人肥

健。以其性亦屬土也。

石首魚味甘平無毒。開胃實脾。曝乾爲鮝。消宿食。止瀉痢。宜病人。炙食消瓜成水。寛腹脹。

勒魚味甘平無毒。和中氣。健脾養胃。鹽醃作鮝。功用同。

鱭魚味甘性溫無毒。和中氣。開胃助脾。多食助火動痰發瘡疾。

鮎魚味甘性微寒無毒。利小水。消水腫。助胃氣

同葱煮食。散痔血。同牛肝食。患風噎涎。同野猪肉食。令吐瀉。同鹿肉食。令筋甲縮。有赤目赤鬚無腮者。誤食殺人。 皮消瘡毒 肝治骨哽

鮠魚味甘平無毒。和腸胃。下膀胱水。多食動痼疾。同野猪雉食。令人發癩。同鹿肉食殺人。赤目赤鬚者忌食。

河豚味甘性溫有毒。開胃殺蟲。多食發風助濕

動痰同鴨肉食益人有痼疾瘡疥者不可食
服藥人不可食忌用冶煤火煮誤食沾灰塵
者殺人　肝味甘美有大毒洗淨惡血去筋
膜煮極熟可食　子有大毒忌食凡中此魚
毒俗用橄欖蘆汁等解少効須用鴨血灌下
立解有赤目者有極肥大者殺人諸物不能
解

比目魚味甘平無毒補虛乏益氣力多食動風

氣有風濕病者勿食

黑魚味甘性寒無毒寬膈消脹利大小腸治濕
痺腳氣痔疾及姙婦子腫同小豆煮食消腫
滿多食發痼疾　膽甘辣無毒陰乾故喉痺
將危者點入即可或水調灌下　肝腸和五
味炙香貼痔瘻蛀骭瘡引虫出盡而瘥除夕
用大黑魚煮湯浴小兒能稀痘

鰻鱺味甘性微溫有小毒壓諸草藥石毒殺勞

虫。補虛乏。起陽道。去風濕痺痛脚氣五痔。女人帶淋陰瘡。小兒疳熱。同白菓食。患軟風。有重三四斤者。昂頭三寸遊者。四目者無鰓者。背有白點者。腹有黑斑者。尖頭劍脊黑色者無味。並有毒。忌食

海鰻鱺味甘性溫無毒。亦可食。治皮膚風燥惡瘡。及疳䘌痔瘻。一種肉粗無油者有毒。勿食

鱔魚味甘性大溫無毒。滋陰。益腎。補中氣。逐風邪濕痺。除腹中冷氣。產後惡露淋瀝。多食令人霍亂。發瘡疾。勿與犬肉同食。忌遯曰。黑而大者有毒。食之殺人。一種蛇變者。以數百入水缸內。夜則以燈照之。通身浮水面項下有白點者。急棄之。

蟹肉味甘性冷無毒。滋陰。補虛乏。益氣血。長鬚髮。治血熱久痢。同豬兔鴨肉食損人。同芥菜子汁食。生惡瘡。勿同雞子食。忌莧菜。禮記云。

食蟹去醜謂頭下軟骨食之患水病凡蟹目大者目白者三足者赤足者獨目者頭足不縮者目四陷者腹下似玉字形者卜字紋者蛇文者並有毒夏天亦有蛇化食者慎之山上生者名旱蟹食之殺人省曾曰蟹肉主聚甲主散消癥瘕療溫瘧破宿血生新血治小兒疳瘦

鰕味甘性溫微毒解野鷄病消鱉瘕下乳汁托痘瘡助陽氣多食動風助火發瘡疾有冷積者勿食切勿以熱飯盛密器內作鮓食害人鰕無鬚者有腹下黑色者煮熟變白者忌食小兒食之令脚弱鷄犬亦然生水田溝渠中者有毒勿食

鰍味甘性凉無毒煖中益氣醒酒解消渴同米粉作羹食調中收痔勿同白犬血食和燈心煮鰍味佳　凡中鱔鱉鰕鰍蝦蟆毒令臍下

痛。小便秘。用豆豉一合煎濃汁頻飲可瘥。
海蝦味甘平有小毒作鱠食甚佳。去飛尸蚘口
中瘡䘌同猪肉食令人多唾。閩中有五色蝦
長尺餘。曝乾爲對蝦功用同。
鯧魚味甘平無毒益氣力。令人肥健。和葱薑粳
米煮。骨皆軟。 子有毒。食之下痢
鯼魚味甘平無毒補五臟堅筋骨。曝乾香美多
食不發病。

鱤魚味甘平無毒。和中氣。養脾胃。止嘔吐。生瘡
癬者勿食。
黄顙魚味甘平無毒。醒酒祛風消癧利小水。多
食發瘡疾。 膽春夏近上。秋冬近下。
嘉魚味甘性温無毒。珍美。食之令人肥健。治腎
虚勞乏。及消渴病。
烏賊魚味鹹平無毒益志强氣通經。多食動風
氣。素問曰。此魚主女人血枯。 骨名海螵蛸。

味醎微温無毒。殺虫止痢。治驚氣入腹。環臍腹痛及女人血瘕。赤白漏下。且令人有子。治聤耳。少加麝香吹入效。

邵陽魚味甘醎平無毒。不益人。同生薑煮臨起和紫沙餹。味頗隹。不腥氣。治白濁膏淋莖中痛。　肝味隹。少和薑餹煮。免腥氣。其尾善刺人。候人尿處訂之。令陰腫痛至死。必拔去乃痊。

鮹魚味甘平無毒。益血氣。治腸風下血五痔。患癰疽者勿食。

竹魚味甘平無毒。珍美。開胃和中益氣。除濕痺疼痛。多食發瘡疾。

鱟魚味甘平無毒。和中。多食。令咳嗽發瘡疾。治濕痺脚氣。　睛珠明目　頭枕骨磨服。止心腹痛　膽明目。貫瞽治喉痺効。小者爲鬼鱟。食之害人

田鷄(即青蛙)味甘性寒無毒。主勞熱瘡瘦。利水消腫。補虛損。宜產婦。延壽書云。蛙骨熱。食之令小便淋。一云。多食小蛙。令尿閉臍下酸痛。有至死者。急擣車前水飲。可解。

黃鯝魚味甘性溫無毒。作鮓煎炙食甚美。治胃寒泄瀉。　油殺虫。治瘡疥。燃燈昏目。

鰣魚味甘平無毒。和中益氣。曝乾。和薑醋食。味似蝦米。

金魚味甘鹹平無毒。味短不堪噉。宜養玩。得白楊皮不生虫。治久痢。

鮫魚味甘平無毒。補五臟。功亞鯽魚。作鮓亦佳。一名沙魚。味肥美。其青目赤頰。背有鬣。腹下有翅。大者尾長數尺。能傷人。　皮無毒。燒灰水服。治食魚中毒。及食魚鱠成積不消者。皮有珠砂斑者。有鼻骨如斧。善擊物壞舟。名鋸沙。有似虎堅強者。名虎沙。一名胡沙。虎魚所

化。能咬人形被暗傷。人以紅布繫腰。可免。
章魚味甘鹹性寒。無毒。性雖冷。不傷胃。益氣血
閩地以鮮者和薑醋食味如水母。頗佳。　石
距亦此類。身小足長。入鹽燒食最佳
文鰩魚味甘酸平無毒亦可食治顛狂者痔痛
者姙婦臨月帶此骨易產燒灰酒調服一錢。
催生。一名飛魚
鱵魚味甘平無毒益人食之不染疫疰多食發

瘡疥。
鱸魚味甘平微毒。肥美。和五臟。多食難消生痰
助熱發風動氣發瘡疾同蕎麥麪食。令人失
音。　肝味甘無毒多食散惡血。
鯑魚味甘性溫有小毒。解蠱毒。治癥瘕積聚。與
鮎鯰相類。
鯢魚味甘性溫有毒。辟瘟疫。峽中以此魚縛樹
上鞭出白汁可食。不中其毒。食治通說云。凡

洗魚滴生油數點則無涎煮時下浚藥少許則不腥

龜肉味酸性温無毒通任脉補血資智慧治風濕痺症久年寒嗽赤痢失血釀酒飲治大風踒折筋攣骨痛六甲日人食之損神同猪肉菰米瓜莧食害人 膽點痘後目腫不開者良 尿滴耳內治聾點舌下治中風舌瘖及驚風不語一云取龜尿以猪鬃或以松葉刺鼻尿即下 甲無毒滋陰散麻痺癥瘕治腰腿痛排膿血

瑇瑁肉味甘平無毒可食鎮心神行氣血去風毒邪熱利大小腸通月水 血解藥毒預解痘毒一用生瑇瑁生犀角磨汁和服尤良

鼋肉味甘平微毒補益人殺諸虫去濕痺邪氣 脂治麻風惡瘡 甲與鱉甲同功

蟹味甘鹹性寒微毒生薑能制解漆毒理經脉

養筋骨散惡血去胸中結熱。多食動風發霍亂。服木香汁可解。同柿食成冷積。有獨目四足六足兩目相向腹下有毛有骨頭背有星點足斑目赤並有毒忌食　蝤蛑蟹匾大性冷無毒解熱散小兒痞氣。　蟛蜞蟹有毒。多食發吐痢。又劍蟹之類並有毒不可食。　脚髓殼內黃熬爲末納金瘡續斷筋。　爪墮胎破血酒煮汁服止產後血悶。凡蟹交八月吃

稻後可食露降後尤佳。如未經霜者有毒。傅肱云。凡中蟹毒用紫蘇汁蒜汁蘆根汁。多服可解。一云。糟蟹罈上放皂莢半錠可留久不壞。罈底入炭一塊不沙。

蛤蜊味鹹性冷無毒。醒酒開胃潤五臟止消渴。治痃癖血塊作寒熱蛤性雖冷。濕中有火者服丹石人忌食。　紫口蛤殼煅爲末。名蛤粉腎經血分藥。治腎滑濕嗽。消頑痰瘦核。白濁

李逵云。用枇杷核同煮脫丁。

文蛤味鹹平無毒。可食。化痰軟堅。利小水。治咳逆煩渴。胸痹腰脇痛。及崩帶痔瘡。

蚶肉味甘性微溫無毒。開胃消食。和五臟。利關節。起陽道。止心腹腰脊冷氣風痛。多食令人壅氣。同飯食不口乾。　殼燒過醋淬爲末。消血塊化痰積。即瓦壟子。

車渠味甘鹹性寒無毒。解酒毒。止消渴。　殼與瓦壟子同功。

貝子味鹹平無毒。止鼻衄膿血。消浮腫。下水氣。除結熱。下痢小兒疳蝕。　殼煅末去目翳

紫貝肉味鹹平無毒。可食。明目。消熱毒。及癍疹目翳。胃寒者勿多食。

淡菜味甘性溫無毒。煮熟食。補五臟。起陽道。消痃癖瘕氣。治腰脚冷痛。女人帶下。產後血結。多食令頭目悶悶。得微痢可已。食久脫人髮

服丹石人食之令腸結崔浩云以少米先煮熟後去毛再入蘿蔔或紫蘇或冬瓜同煮尤佳。

龜脚肉味甘鹹平無毒可食利小水小兒勿食

海參味甘鹹滑性微寒無毒潤五臟補益人患泄瀉痢下者勿食。

海蠃肉味甘性冷無毒同菜煮食止心腹痛腸胃虛寒者勿食。

田螺味甘性大寒無毒壓丹石毒解酒去濕熱利小水治目病黄疸脚氣有冷積人勿食。

小者名螺螄味性功用相同。

海月味甘辛平無毒利五臟下氣消食解消渴止小便宜用薑醋同食一名鏡魚

擔羅肉味甘平無毒消食解熱同昆布作羹食散結氣亦蛤類。

蟶味甘性温無毒解丹石毒去胸中邪熱煩悶

治赤痢疫病後者忌食。

石决明肉味醎平無毒。益精明目。清肝肺熱。通五淋。殼同功

蜆味甘醎性冷無毒。壓丹石毒。開胃解酒明目。治疔去暴熱。利小水通乳汁。多食發嗽消腎。動冷氣。昝殷云糟煮食良。

蚌肉味甘醎性冷無毒。壓丹石藥毒。解酒除熱。止渴去濕。治目赤五痔崩漏。

馬刀肉功用同

牡蠣肉味甘性温無毒。調中治虛損。解丹毒。同薑醋生食。止酒後煩渴。炙食亦佳。美顏澤肌。

殼味醎性寒無毒。止汗澀精。化痰去濕熱。泄水氣。消瘧痞痃瘕。久痢淋濁。小兒驚癇。

海蛇味醎温無毒。得薑醋生熟皆可食。治婦人勞損積血帶下。小兒風疾。丹毒湯火傷。

凡中魚毒。服黑豆汁。馬鞭蘆汁。橘皮大黃朴

硝湯皆可解

凡藏銀魚鱭魚乾猪草一處不變色味藏白鯗乾稻柴同包

凡魚目有睫　目能開合　二目不同　逆腮　全腮　無腮　腦白連珠　白鬐　腹下丹字形　形狀異常者並有大毒誤食殺人

食物輯要卷之七終

4

宋三宅

食物輯要卷之八

味品類

鹽味鹹性寒無毒。殺蠱邪疰毒。善走腎。和五味。涼血潤燥。吐胸中痰澼。止心腹卒痛去皮膚風熱。多食傷肺發咳。令失色損筋力。患水腫者咳嗽者忌食。小兒中蚯蚓毒鹽湯沃洗可解。一種戎鹽。功用稍同。凡飲食過多作脹。以鹽擦牙溫水漱嚥二三次。可消

荳油味辛甘性冷微毒。潤燥殺虫。利五臟血脉。多食困脾發冷疾。滑骨髓。生者解髮脜瘡疥。

菜油功用同。

蔴油味甘辛性冷無毒。殺五黃諸虫。下三焦熱毒。止心腹痛。通大小腸。多食滑腸胃發冷疾。久食損人肌肉。生性冷。熟性熱。可隨時經火用。凡經宿者食之動風。若過于煎熬者。性極熱。勿用

紫沙糖味甘性寒無毒。解酒和中。助脾緩肝氣。潤心肺大小腸。治心腹熱口渴痰嗽。多食令人心痛。生長虫。消肌肉。損齒發疳。同鯽魚食生疳虫。同葵菜食成流澼。同笋食成瘕。令身重不能行。

白沙糖味甘性寒無毒。比紫沙糖稍勝。不冷利。多食助熱損齒生虫。有輕白如霜者為糖霜。堅白如氷者為氷糖。性味相同。

蜂蜜味甘性微溫無毒。能解毒。和百藥。安五臟。潤腸胃。明耳目。治心煩不欲食及腸澼多食動脾。凡取蜜夏冬爲上。秋次之春則易發酸。閩廣蜜性熱。川蜜溫。西南蜜涼。色白味甜。汁濃而沙。堪入藥。凡蜜餞黄梅等果用細辛置於頂。不生虫。

薄荷味甘辛性涼無毒淸頭目。利咽喉口齒散風熱。通關格寬胸消食引藥入營衛而發汗。

可作虀食。虛弱人久食成消渴病。瘦症初愈食之。令虛汗不止。與鱉相反

白荳蔻味甘平性溫無毒。益脾胃。解酒消穀。止反胃。散肺中滯氣。去目內白膜。治瘧疾。能流行三焦。營衛一轉而愈

食茱萸味辛苦性熱無毒。殺腥物。煖胃燥濕。治心腹冷痛。欬逆瀉痢。多食動脾火。發浮腫虛恚發。瘡痔。有目疾火症者忌食

生薑味辛甘。肉性溫。皮性寒。解半夏菌蕈野禽之毒。生用發散。熟用溫中開胃。去穢惡。治風寒鼻塞濕痰嘔吐。多食損心氣。發目疾五痔失血。凡生癤人食之長惡肉。淮南王云。夜不食薑。以免動氣。勿食秋薑。以瀉眞氣。古人亦有秋薑夭人天年之語。一云糟老薑入蟬退則無筋

砂仁味辛性溫無毒。理脾胃。消水穀。治嘔吐瀉痢氣結痞脹冷痛。安胎利產。得白豆蔻檀香入肺。得人參益智入脾。得黃栢茯苓入腎。得赤石脂入大小腸。古人用製地黃。不惟引藥力直入丹田。且無泥膈之患

川椒味辛性熱有毒。殺癆虫鬼疰蠱毒。解諸魚蛇毒。調五臟。通三焦。消宿食癥結。寬胸止嘔。除六腑寒邪。利關節。開腠理。補命門眞火。壯陽道。縮小便。久食令人乏氣。傷血脈。有實熱

喘嗽及暴赤火眼者。勿食

花椒味苦辛性溫有毒。功用與川椒同。孟詵云。椒氣善達下。治腎氣上逆。以椒引之則歸經而安。須微炒出汗可用。　椒目味苦性寒無毒。其氣下行。善行滲道。不行穀道。燥濕定喘斂汗。治腎虛耳聾。誤食閉口椒。能害人。急飲涼水。蔴仁漿。可解

胡椒味辛性大熱有毒。殺魚鱉蕈毒。溫中下氣

治寒痰虛脹。及反胃白痢。須以他藥佐之。多食傷肺氣。令吐血。有實火人食之。助熱傷氣

官桂皮味辛性溫無毒。溫中伐肝。補命門火。煖腰膝。治寒疝及氣血冷痛。有實火人忌食。

大茴香味辛甘性熱無毒。煖下元。助陽道。治膀胱寒疝。多食昏目發瘡。有實火人忌食。

小茴香味辛甘性微溫無毒。開胃調中。去穢氣煖丹田。治腎勞㿗疝及脚氣。得酒良。有實火

人勿食
蒔蘿味辛性溫無毒。滋食味。殺魚肉毒。開胃健脾。消食利膈補水臟。治霍亂痞滿腹痛兩肋氣脹。有實熱者勿食。根有大毒。誤食殺人
茶味苦甘性寒無毒。芽茶清頭目發汗。消痰熱解酒毒。治血痢。如虎丘天池松蘿之類是也。麄者曰茗。性味頗同。解酒消食。清熱除煩。利小水。滌油膩。解炙煿之毒。如宜興岕茶之類

是也。凡飲茶。宜熱不宜冷。宜少不宜多。過飲去人脂。飢時勿飲。空心尤忌。飲茶多。令人少睡。忌同鹹味者飲。如引賊入腎。凡食後用濃茶漱口。令齒不敗。諸名山皆出茶。水土各有所宜。而其性之寒則一。惟蒙山茶性溫。亦能療病。治茶積。用平胃散少佐丁麝為末。鹽湯調下
酒類甚多。味有甘苦酸淡辛澀不一。其性皆熱。

微毒。行藥勢。殺百邪惡毒。禦風寒霧露。通血脉。扶肝壯膽。多飲助火生痰昏神軟體傷脾胃。夭人壽。凡飲酒宜溫不宜熱。宜少不宜多。有火症目疾失血痰嗽者。竝忌飲之。飲冷酒同牛肉食生虫。同乳飲令氣結。酒後多食芥辣辛味等物。緩人筋骨。酒後多飲茶。傷腎聚痰成水腫。及攣痛腰脚重。膀胱疝症。醉臥當風生癜風。醉後浴冷水成痛痺。凡用酒服丹砂雄黃等藥。能引藥毒入四肢。滯血化為癰疽。中一切蠱砒等毒從酒得者不治。大凡飲酒者。喜鹹惡甘。鹹性潤下能制其熱。令人多飲。甘性緩中。能滯其熱。令人少飲。酒畏枳椇葛花菉豆者。寒勝熱也。酒漿照人無影者。祭酒自耗者。竝忌飲

紅酒少和紅麴煑熟。味甘性溫無毒。溫中散血去傷。有痰嗽失血脚氣五痔者。勿飲

燒酒味甘辛性大熱有毒。辟瘴瘧。豁寒痰冷積。
患陰毒寒症者。暫用則可。有火熱症者忌飲。
同薑蒜犬肉食。發五痔發癎疾。多飲傷胃腐
腸。潰髓蒸筋。傷神損壽。有中其毒。急服鹽冷
水菉豆粉少解。又用大黑豆一升煑汁一二
升多服。立吐卽瘥

治酒酸用赤小豆一升炒焦入罈內。可變好

屠蘇酒。用赤朮桂心各七錢半。防風一兩。菝葜
五錢。川椒桔梗大黃各五錢七分。烏頭二錢
半。赤小豆十四粒。以三角縫囊盛。除夕懸井
底。元旦取起。置酒中煎數沸。合家東向從少
至長次第飲之。滓投井中。一年用此水。不染
時症。華佗辟疫癘方也。

酒糟味辛甘性溫無毒。殺腥物瓜菜毒。溫中。調
臟腑。除冷氣。潤肌膚。有火熱病者勿用。

醋味酸甘性微溫無毒。解魚肉瓜菜毒。殺邪氣

散瘀血堅塊癰腫。歛咽瘡下氣除煩多食損
齒傷筋減顏色。餳餹酒糟皆可作醋大麥醋
性涼米飯造者尤佳延壽書云諸醋皆能發
毒王戩自幼不食醋八旬能傳神
醬味鹹甘性冷無毒殺魚肉菜蕈百藥毒調五
味和臟腑除煩熱多用發瘡助濕同鯉魚食
發喉瘡患腫脹五疸咳嗽者勿食
小麥麯味甘平無毒消食散結氣治霍亂痰逆

瀉痢下鬼胎。
大麥麯味甘平無毒和中消食破宿血下鬼胎
穀芽味甘平無毒養胃健脾消食破積順氣能
補能消。
麥芽味甘平無毒開胃止嘔化痰消米麵諸菓
之積散胸腹脹滿但虛弱者勿用能催生
飴餹味甘性溫無毒解附子烏頭毒養胃健脾
進飲食益氣力消痰潤肺止嗽治咽痛唾血

熬焦酒服。下惡血。多食動脾風。患中滿吐逆
目赤牙齦瘡疾者。忌食
淡豆豉味苦甘性寒。無毒。調中下氣。治傷寒發
汗及瀉痢腹痛。康伯造豉。用黑豆以醋酒拌
蒸曝乾。和香油。又蒸曝。凡三次。加薑椒末罨
成。得蔥發汗。炒熟用止汗。得鹽令吐。得酒疏
風。得薤治痢。得蒜散血。
豆豉味辛甘鹹平無毒。殺腥物。調中氣。通關節。

造法以黑豆酒醋浸蒸曝。和香油再蒸曝。凡
三次。量入炒鹽川椒薑末橘皮瓜片杏仁燒
酒和藏佳。有火熱病者勿食。
豆腐味淡甘性寒。無毒。清熱散血。寬中。下大腸
濁氣。多食動氣作瀉。發腎邪及頭風病。凡傷
豆腐食萊菔杏仁良。
粉皮味甘淡性涼無毒。解酒及厚味飲食熱毒。
多食難化。令腹痛泄瀉。食杏仁能消。又索粉

亦菉豆粉所作。性味功用同。

乳餅味甘性微寒無毒。潤五臟。利二便。滋養十二經絡。多食動氣。滑腸生痰。患泄瀉者勿食。

乳酪味甘酸性寒無毒。潤燥止渴生血。除胷中虛熱。患冷瀉痢者勿食。羊乳酪同魚鮓食成瘕。忌醋。

酥味甘性微寒無毒。補五臟。潤心肺。解消渴。利大小腸。治咳嗽失血。患脾氣虛寒者勿食。生編云。酥滌腹內垢膩。能追毒氣。發出於毛孔之間。

魚酢味甘鹹平無毒。諸魚皆可作。多食難化。且發瘡疥。防雜髮害人。生鮓損人。食之動脾胃病。同胡荽同葵菜同豆藿同麥醬食。竝令消渴及霍亂。凡無鱗魚鮓尤不益人。韶州兩僧食犛蜜過村墟。復買鮓食。是夕皆死。

魚鱠味甘性溫無毒。開胃止吞酸。利大小腸。同

蒜薤食去冷氣痛。同乳酪食。令霍亂。勿同諸瓜食。惟鯽魚鱠治久痢腸澼痔疾。食生鱠成瘕爲怪病。夜食不消。成積食魚鱠後飲冷水生虫。疫病後食之。損脾成內疾。崔浩云。用馬鞭草汁和酒服。能消

魚膠味甘鹹平無毒。養筋脉。定手戰。補肝腎。燒灰酒服能催生。治產後虛風痓症。止嘔血。消瘀血散腫毒。凡脾虛者勿多食。

食物輯要卷之八 下

飲食須知

扁鵲曰安身之本必資於飲食。飲以養陰。食以養陽。五穀爲養。五菓爲助。五菜爲充。五畜爲益。惟消息適宜。得以養生。一失其宜。反以害生。蓋飲食無論四時。常欲溫煖。夏月伏陰在內。煖食尤宜。如空心茶。卯時酒。申後飯。俱少用。食後勿終日穩坐。恐凝滯氣血。久則損

壽食後常以手摩腹數百遍仰面呵出食毒之氣數十漱口數遍齒不齲口不臭趦趄緩行百步謂之消食食後勿便卧恐令人患肺氣頭風中痞之疾食飽勿速步走馬登高涉險恐氣滯而激致傷臟腑不宜夜食脾好音聲聞聲即動而磨食日入之後萬嚮都絕脾乃不磨食不易消不消即損胃食欲少而數不欲頓而多常令飽中饑饑中飽爲善飲食

不欲雜雜食恐有所犯當時雖不覺積久定作疾食熱物後不宜再食冷物食冷物後不宜再食熱物冷熱相激必患牙齒疼痛有瓜菓不時禽獸自死及生鮓油膩粉粥冷淘之物皆能生痰生瘡瘍生癥癖並不宜食食美味須熟嚼最忌麄與速防食人汗入肉之物以免發疔古人以象牙爲筯遇毒則黑以魚枕爲器遇毒則裂偶中諸般食毒以香油灌

下。令吐可解。然五味入口不可偏多。多則隨
其臟腑而損。經云。陰之所生本在五味。陰之
五宮。傷在五味。如酸多傷脾。肉胐而唇揭。故
春令七十二日。宜省酸增甘以養脾氣。苦多
傷肺。皮槁而毛落。故夏令七十二日。宜省苦
增辛以養肺氣。辛多傷肝。筋急而爪枯。故秋
令七十二日。宜省辛增酸以養肝氣。鹹多傷
心。血凝而色變。故冬令七十二日。宜省鹹增

苦以養心氣。甘多傷腎。骨痛而齒落。故四季
土旺十八日。宜省甘增鹹以養腎氣。故上士
澹泊。其次中和。凡飲酒少則益人。能引滯氣
導藥力。通榮衛。辟穢惡。過多則損人。能令肝
浮膽橫。諸脉衝激。飲覺過多。吐之爲妙。飲酒
後勿飲冷水冷茶。被酒引入腎經。停爲冷毒
諸疾。不宜極饑而食。食勿過飽。不宜極渴而
飲。飲毋過多。食過多則結積。聚飲過多則成

痰癖善養生者養內不善養生者養外養內者安恬臟腑調順血脉使一身之氣流行沖和百病不作養外者恣口腹之欲極滋味之美窮飲食之樂雖肌體充腴容色悅澤而酷烈之氣內蝕臟腑形神虛矣安能保合太和以臻遐齡莊子曰人之可畏者衽席飲食之間而不知為之戒欲尊生者於日用之際所當須知也

同食相忌

猪肉忌生薑　蕎麥　葵菜　芫荽

梅子　炒豆　牛肉　馬肉

羊肝　麋鹿　龜鱉　鵪鶉

驢肉

猪肝忌魚鱠　鵪鶉　鯉魚及腸子

猪心肺忌飴糖　白花菜　茱萸

羊肉忌梅子　小豆　豆腐　蕎麥

魚鱠　猪肉　醋　酪　酢

羊心肝忌梅　小豆　椒　苦笋

犬肉忌麥　蒜　鯉魚　鱓魚　牛腸

白犬血忌羊　雞

驢肉忌猪肉　凫茈　茶

牛肉忌黍米　韭薤　生姜　猪肉

犬肉　栗子

牛肝忌鮎魚

麋脂忌桃　李

麋鹿忌生菜　鮠魚　雞　蝦　菰蒲

雉肉

牛乳忌生魚　酸物

馬肉忌倉米　生姜　猪肉　鹿肉

稷米

兎肉忌生姜　芥末　雞肉　獺肉

橘皮　鹿肉

麞肉忌生菜 梅 李 鴿 蝦
雞肉忌糯米 犬 李 鼈 芥末
野雞 獺 兎 蔥 魚汁
雞子忌同雞
雉肉忌蕎麥 木耳 鯽魚 鹿肉
胡桃 蘑菰 鮎魚 猪肝
野鴨忌胡桃 木耳
鴨子忌李子 [illegible]

鵪鶉忌菌子 木耳
雀肉忌李 猪肝 醬
鯉魚忌猪肝 葵菜 犬肉 雞肉
鱸魚忌乳酪
鱘魚忌筍乾
鯽魚忌鹿肉 雞 猴 糖 猪肝
雉 蒜 芥末
青魚忌豆 藿

魚鮓忌綠豆　麥醬　豆藿
黃魚忌蕎麥
鮰魚忌野猪　野雞
鮎魚忌牛肝　鹿肉　野猪
鼈魚忌莧菜　薄荷　帛　猪肉　芥菜
桃子　兎　雞子
李子忌漿水　帛雀　雞　蜜
鰍鱓忌犬肉　桑柴煑

螃蟹忌荊芥　橘　棗　柹
蝦子忌猪肉　雞肉
橙橘忌獺　檳榔
棗子忌葱　魚
枇杷忌葱　魚
梅子忌猪魚　羊肉　獐肉
楊梅忌生葱
銀杏忌鰻鱺

慈姑忌食茱萸
諸瓜忌油餅
沙糖忌鯽魚　葵菜　笋
蕎麥忌猪肉　羊肉　黄魚　雉
黍米忌葵菜　牛肉　蜜
菉豆忌榧子殺人　鯉魚鮓
生葱忌犬　雞　棗　蜜　楊梅
韭薤忌蜜

胡荽忌猪肉
大蒜忌雞　犬　鯽魚　魚鱠鮓
莧菜忌鼈　蕨
白花菜忌猪心肺
生姜忌猪　牛　馬　兎
芥末忌鯽魚　鼈　雞　兎
乾笋忌沙糖　鱘魚　羊心肝
孕婦忌食

食胡椒。助胎熱。令子生瘡。

食大蒜。令子目疾。

食生姜。助胎熱。多食。令子生瘡疥。或生多指。

多食辛辣物。皆損胎。

飲燒酒。令子驚癇。

多飲水漿。令後絶産。

食酸虀菜。令絶産。

食芫荽。令難産。

多食茄子。損子宮。

多食莧菜滑胎。臨月食之易産。

食馬齒莧。墮胎。

食葵菜滑胎。

食斜蒿。令汗臭。且難産。

食薏苡仁。墮胎。

食羊肉。令子多熱。食羊肝。令子多厄。

食羊目。令子睛白。
食山羊肉。令子多病。
食犬肉。令子失音且生虫。
食麋肉。令子目疾。
食馬騾肉。並令子延月難生。
食鹿肉。令墮胎。
食兎肉。主逆生。令子唇缺。
多食雀肉。令子雀目。

食雀腦。動胎氣。令子雀目
食雀多飲酒。令子多淫。
食水老鵶。令逆生
多食雞阜卵。令子失音且生虫
雞卵同魚鱠食。令子生癬發瘡疥
雞卵同鯉魚食。令子生疥瘡
雞卵同桑椹食。令子逆生
食楊梅李子。並令子生瘡疥

食菌。令子風疾。
食茨菰能消胎氣。
多食醬。令子面生䵟。
豆醬同葵藿食。能墮胎。
食白果滑胎。
糯米同雜肉食。令子生瘡疥。
食乾魚。令子多病。
食青蛙。令子聲啞。

食蝦。令難產。
食無鱗魚並令難產。
食鱔魚。令子聲啞。
食鰻鱺魚。令胎不安。
食蟹損胎。令子頭短。多食蟹蟚蜞。並令橫生。
食河魨。令子赤遊風。

服藥忌食

甘草　忌猪肉　菘菜　海菜　魠魚
鯊魚
黄連　胡黄連　忌猪肉　冷水
蒼耳　忌馬肉　猪肉　米泔
桔梗　烏梅　忌猪肉
仙茅　忌牛肉　牛乳
半夏　菖蒲　忌羊肉　羊血　飴餹
牛膝　忌牛肉

白术　蒼术　忌雀　李　桃　青魚
菘菜
薄荷　忌鼈肉
麥門冬　忌鯽魚
牡丹皮　忌蒜　胡荽
當歸　忌濕麪
厚朴　蓖麻　忌炒豆
茯苓　茯神　丹參　忌醋及一切酸

常山　忌生葱　生菜
土茯苓　威靈仙　忌麪　茶
鼈甲　忌莧菜
附子　烏頭　天雄　忌豉汁　稷米
巴豆　忌野猪肉　菰筍　蘆筍　醬豉
冷水
紫蘇　天門冬　丹砂　龍骨　並忌鯉
魚

荆芥　忌驢肉　河魨　一切無鱗魚蟹
補骨脂　忌猪血　芸臺
吳茱萸　忌猪肉　猪心
商陸　忌犬肉
地黄　忌蓮鬚　萊菔　葱　蒜
胡首烏　忌葱　蒜　萊菔　一切血
細辛　藜蘆　忌狸肉　生菜
陽起石　雲母　鍾乳　礜石　硇砂

並忌羊肉
丹砂　輕粉　空青　並忌一切血
黃精　忌梅實
大黃　忌冷水
乾漆　忌猪脂
龍骨　龍齒　並忌諸魚
麝香　忌大蒜
葶藶　忌醋

甘遂　忌鹽醬甘草

凡服藥勿食油膩炙煿羹鱠腥臊大蒜胡荽生果滑滯等物千金云傷寒新瘥後食旱猪犬羊肥魚必下利食鱠餅果實脯修硬物必更結熱難救以其胃氣尚弱不能消化出麻疹新瘥候食雞魚則終身但遇天行時氣又令重出必待四十九日之後方無恙也

月令攝養

正月　元旦立春日宜食五辛菜用葱蒜韭蓼蒿芥辛嫩菜雜和食取迎春之義古人謂五辛盤是也歲朝食之助五臟氣常食溫中去惡氣消食但熱病後勿食恐損目元旦吞鹽豆豉七粒一年不誤食蠅子元旦以赤小豆煮熟入蜜和汁空心合家食之一年無疾元日用嫩槐枝七寸紫蘇一束入酒煎旦起合家各飲一盃各無恙元旦日勿食梨不益人元日用自巳小便洗腋腋氣即除甲子日拔白令髮黑是月勿食虎豹貍肉恐傷神損壽勿食鯽魚頭恐有蟲也

二月　飲社酒開聾初二日取枸杞菜煎湯沐浴令光澤不痒不老是月上寅日取土泥竈室塩蠶丁亥日取桃杏花陰乾爲末侯戊子日和井水服方寸匕主女人有子大驗初八

日黃昏沐浴令人輕健是日爲神仙良日宜
拔白髮初九日勿食魚鱉仙家大忌庚寅日
食魚大凶是月食韭薤不益心食黃花菜及
百草心芽發痼疾動宿氣食蒜令氣壅食雞
子令氣滯食兎狐貉肉令神魂不安

三月　初二日取桃葉曝乾爲末心疼用酒服
一錢初三日收苦練花或葉鋪席下辟蚤虱
又收桃花曬乾留用是日忌食禽獸諸鱗百

草物十三日拔白髮永黑寒食日袋麪挂當
風處中暑者井水調一錢或留于端午日修
合丹藥交清明節取井水淨器貯合眼藥明
目是月食百草心芽發痼疾食雞子令氣昏
食驢馬獐鹿並令神不安食鱉黑魚令食難
化發痼疾神魂恍惚勿食禽獸五臟仙家大
忌勿食芹菜恐生蛟龍瘕服沙糖令吐盡可
解辰日庚寅日食魚鱉大凶食蒜傷人志性

春令三個月。勿食禽獸之心。

四月　初五日。勿食鹹生菜。仙家大忌。初七日沐浴。令人家富。初八日取枸杞苗煑湯沐浴。令光澤不老。初九日日没時沐浴。令人長命。十六日拔白生黑。勿食雞韭。雉雞並令氣逆。食鱔魚損壽。食胡荽蒜損膽傷氣。成痴病。食胡葱令氣喘多驚。食抱雞肉。生疽發液漏。

五月　戊辰日。用猪頭祭社。百事通泰。初五日取白礬。自早曝至晚收之。凡百虫嚙敷之即愈。日未出時。採東南桃枝作三寸。置袖中。令人不健忘。午時以熨斗火燒棗幾枚于床下。辟蚊。午時用朱砂寫荼字倒貼。門枋或書儀方二字倒貼。並辟蛇蝎。午時望太陽書白字倒貼柱脚四處。無蠅子。採百草嫩苗擣汁和石灰作餅。陰乾收貯。凡遇金瘡跌傷敷之效。五日食鯉魚諸菜。發百病。是月君子當齋戒

節慾食未成核之果發癰癤發寒熱食椒令人多忘損氣傷心石首魚同枇杷鮮魚食發黃病同蕎麥麪食令人失音食韭菜令乏氣力食鱔魚損目發風疾食茄雞令人動氣食獐鹿獸肉傷神

六月　初六日齋戒沐浴取梅葉晒乾為末收貯和水洗目令不昏是日用烏梅肉搗爛和蜜浸以湯調服止消渴是日不可動土初七初八二十一日沐浴去疾禳災十九日拔白髮永不出二十四日老子拔白是月食韭昏目食茱萸羊肉並傷神食羊血令健忘食野鳧鶩鳥生葵並發宿疾飲山澗澤水防中魚涎毒生瘕夏令三箇月勿食禽獸之心

七月　初七日取烏雞血和三月初三日桃花末塗面瑩白如玉是日取赤小豆男吞一七粒女吞二七粒一年無恙是日晒衣無蟲晒

書無竈七夕取蜘蛛一枚着衣領內令人不健忘七夕夜取螢火虫二七枚撚髪自黑二十五日沐浴令人長壽二十八日拔白永黑是月食韭昏目食姜發火症食蜂蜜令霍亂暴下食茱萸鴈傷神食獐鹿動氣

八月 辰日可施錢一文倍利初七日浴令人聰明初十日以朱貼小兒頭上名天灸能厭疾十九日拔白永不生食生蒜神不安食生

果生瘡是月宜食韭菜露葵勿食肥腥以免霍亂食猪肝肺雞子抱雞肉並傷神食蒜發瘡食新姜交冬發嗽生痰食雉減智損壽食芹菜發蛟龍瘕飲陰地流泉染瘴氣令脚氣

九月 深秋戒生冷以免下痢忌食犬雉以養神氣採菊花釀酒香美去頭風明目初九日佩採茱萸飲菊酒令人長壽是日取枸杞浸酒飲不老去風疾二十日齋戒沐浴大吉是

月少食薪姜小蒜防發痼疾食冬瓜令反胃飴糖同猪肝食交冬發咳嗽難瘥。立秋日食猪肉傷神秋分日戒殺生酒醉仙家大忌秋令三箇月勿食禽獸之肺

十月 純陰用事忌房事初一沐浴大吉初十宜拔白十三日老子拔白十四日取枸杞煎湯浴令不病不老十八日雞鳴時浴長壽上巳日採槐子服去百病通神明槐爲虛星之

精也是月食熊傷神食獐動氣食椒損心傷血脉減食多忘食猪肉發痼疾食韭多涕唾

十一月 冬至寅時面東坐受生氣七口嚥入丹田長壽于北壁下厚鋪草卧受元氣至日勿多事多言以損神冬至後第三戊起臘臘前番雪爲之臘前三白主菜麥好諺云臘雪是被春雪是鬼是月食生菜發宿疾食韭多涕唾食驚患水病食獐肉陳脯動氣食黄鼠

損神。食鴛鴦發疽毒。食螺螄螃蠏龜蚌帶甲
之物。損志。長尸蟲。
十二月　初二日沐浴吉。臘月作芝麻油久留
不壞。點燈明目。煎膏藥有效。女人抹髮髮黑。
不爦。不生垢。臘月合藥久不喝。收青魚膽陰
乾。治喉痺及骨鯁。含津下可消。製玄明粉。製
牛膽南星之類。皆良。癸丑日造門。賊不敢來。
丑日忌食牛馬肉。是月嚴寒之時。勿多食生

葱蒜。食薤䪥。損神。餘同上月。除夕五更取麻
子赤小豆各二十七粒。投井中。一年免疫病。
焚安息蒼朮以辟邪。是日合家各人拔髮一
根投井中。呪曰。敕使其各家清眷。一年不患
傷寒瘟疫。又收家內一切不用之藥。焚庭中。
以辟疫氣。積薪于庭中焚之。以助陽氣。且辟
邪。於神前及各房內。皆明燈達旦。主家宅光
明。是夜宜安靜為吉。戒罵怒奴婢。夫婦有言。

及損器物。不可大醉。

冬令三個月。勿食禽獸之腎。凡本命生屬。

及父母生屬之物。不可食。恐令魂魄不安。